
மங்கையர்
மலர்
பிப்ரவரி 85 ரூ. 3/-
ஆண்டு மலர்

அறிமுகம்!

மன்சீஸ் பிஸ்கட்ஸ்

கையளவு மன்சீஸை இன்றே ருசியுங்கள்!

கரகரப்பானது. காரசாரமானது.
சிறிதளவு மன்சீஸை ருசித்தவர்,
பாக்கெட்டு முழுவதையும் காலி
செய்தே தீருவர்.





சில விசேஷ நகரங்களில்
மற்றுமே கிடைக்கும்.

ஜீரா - விறுவிறுப்பான சீரகம் கலந்த கார பிஸ்கட்டுகள்
அஜ்வைன் - மொறுமொறுப்பான ஓமம் கலந்த உப்பு பிஸ்கட்டுகள்



ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஜகத்குரு ஸ்ரீஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளுரை.

ஒவ்வொரு காரியம் செய்வதற்கும் ஒவ்வொரு சக்தி வேண்டும். பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் உட்பட சக்தியுடன் கூடித்தான் படைத்து, காத்து ஞானத்தை அருளுகின்றார்கள். எங்கும் நிறைந்துள்ள ஒரு சக்தி பிரம்மதேவன் வாக்கு ரூபமாகச் சரஸ்வதியாகவும், விஷ்ணுவிடம் இருதய ரூபிணியாக மகாலக்ஷ்மியாகவும்; பரமசிவன் சரீரத்தின் பாதி வடிவமாகபரமேஸ்வரியாகவும் விளங்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மனித வாழ்விலும், எல்லாவிதமான சடங்குகளைச் செய்வதற்கு மனைவியுடன் கூடியவன்தான் பரிபூரண அதிகாரத்தையும் பெறுகிறான். புருஷத்தன்மை தனியாக இயங்காது. மின்சார சக்தி மனிதனால் சுவிட்ச் போடப்பட்டு இயங்குகிறது. அதுபோல் புருஷத்தன்மையும், சக்தியும் சேர்ந்து தான் உலகமே இயங்குகிறது. பரஸ்பரம் ஒவ்வொன்றையும் ஆச்சரயித்து உலகம் நடைபெறுகிறது. ஆனால் தற்காலத்தில் பெண்மை சக்தி, புருஷத்தன்மையின் துணை இல்லாமல் எல்லாவற்றையும் தாமே சாதித்து விடுவோம் என்ற எண்ணத்தோடு சில பெண் சக்திகளும்; பெண் சக்தியின் துணை இல்லாமல் புருஷத்தன்மை தாமே காரியம் செய்து விடுவோம் என்ற எண்ணத்தோடு சில புருஷர்களும் இருந்து வருகிறார்கள். இப்படி உலக காரியங்களை வேண்டுமானால் ஒரளவு பரஸ்பர ஆசை இல்லாமல் புருஷனும், ஸ்திரீகளும் செய்து விடலாம். ஆனால் வாழ்க்கையிலும், சமயத்தின் அடிப்படையிலும் பரஸ்பர ஆசை இல்லாமல் ஒவ்வொருவரும் தனியாகச் செயல்படுவது என்பது வாழ்க்கை முறைக்கும் ஒத்து வராது. சமய அமைப்புக்கும் முரண்பாடானது. மங்கையர்மலர் பெண்களுக்கு அடிப்படைத் தேவையாகவுள்ள பல நல்ல விஷயங்களை மாதந்தோறும் வெளியிட்டு வருகிறது. மேலும் சமயத்தின் அடிப்படை, கலாச்சாரத்தின் அடிப்படை, வாழ்க்கையில் பரஸ்பரம் ஆண், பெண் இருவரும் ஒத்துப்போகும் வகைகள் ஆகியவை தொடர்பான விஷயங்களை வெளியிட்டவாறே மேன்மேலும் சிறந்து விளங்க ஆசீர்வதிக்கின்றோம்.

-நாராயண ஸ்மிருதி-

ஒரு நிமிஷம்!

இம்மாதம் மட்டும் மங்கையர் மலர் விலை ரூ 3/- ஆண்டு மலரின் நடுவே இலவச இணைப்பு

இந்த வருடம் வழக்கமில்லாத வழக்க மாக ஒருத்தரிடமிருந்து ஒரு முணுமுணுப் பும் வரவில்லை. என்ன விஷயம் என்று கேட் கிறீர்களா? சாதாரணமாகச் 'சாகித்திய அகாடமி' பரிசை அறிவித்தவுடனேயே இடி இடிக்கும்; மின்னல் மின்னும்.

''ஷாம்! இவர் எப்படிப் பரிசு வாங்கி ஞர்னு தெரியாதா? கமிட்டியிலே ஆளு செல் வாக்கு இருக்காக்கும்...''

இப்படி ஏதோ ஒன்று சொல்லி, கருத்து வேற்றுமைகள் காரசாரமாக மிதிபடும் இந்தத் தடவை எல்லோரும் ஒட்டுமொத்த மாகச் சேர்ந்து 'இவருக்குக் கொடுத்தது ரொம்பச் சரி; இதுவே லேட்—இப்பவாவது கொடுத்தார்களே!' என்கிறார்கள். அவர்—

எழுத்தாளர் லக்ஷ்மி!

அன்றையிலிருந்து இன்றைக்கு வரைக்கும் அவருக்கென்று ஒரு தனி வாசகர் குழாமே உண்டு. சொல் அலங்காரம் இல்லாமல் நேராகக் கதை சொல்லும் பாங்கும், நேயத் தோடு மனித குணங்களைப் பார்த்து எழுதும் குணமும், பெண்களின் கௌரவம் ஒரு இடத்தில் கூடக் குறைந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளும் தன்னுணர்வும்...

அவருடைய எழுத்தே அலாதிதான்! என் ஞல் அவரை நீண்டநாள் எழுத்துலகில் புகழ் பெற்ற ஒரு எழுத்தாளராகப் பார்க்கவே முடிவதில்லை. ஒரு இனிய அன்னையின் பரி வையே அவரிடம் கண்டிருக்கிறேன்.

விருது பெறும் பெண்மணி

அவரிடம் இருக்கும் இன்னொரு விசேஷக் குணம் பெண்ணிற்குக் களங்கம் கற்பிப்பது போல யார் எழுதினாலும், அதைக் கண்டிக் காமல் விடுவதே இல்லை. அது எப்படிப் பட்ட மேடையாக இருந்தாலும், கண்டித்து விட்டுத்தான் இறங்குவார். 'படபட'வென்று பொரிந்து தள்ளும் அந்தப் பெண்மணியை எதிர்க்க யாருக்குத் துணிவுண்டு?

* * * * *

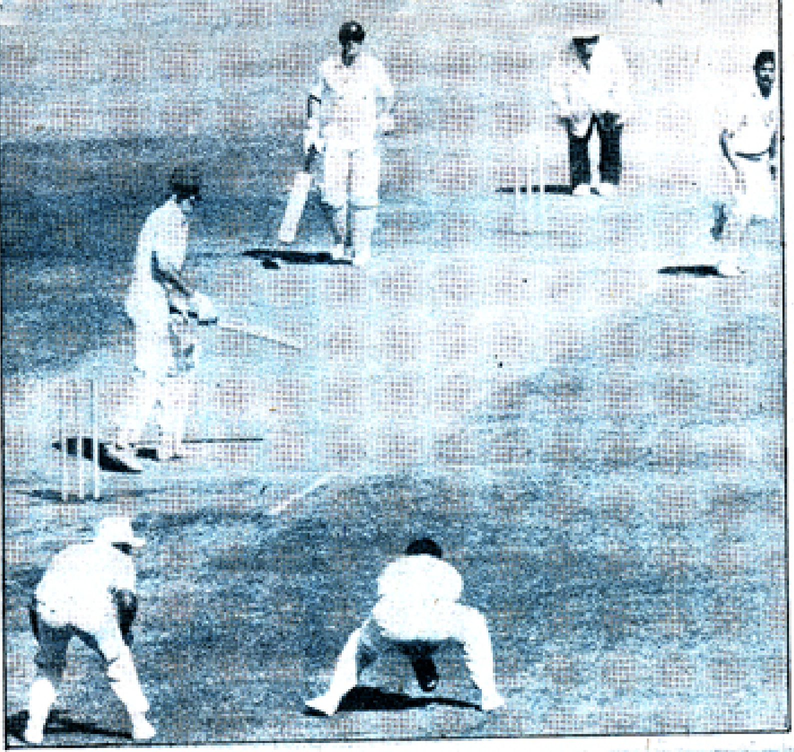
சமீபத்தில் காஞ்சி ஸ்ரீ காமகோடி பீடாதி பதி ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரசுவதி சுவாமிகள் விவாதிக்கப்படக் கூடிய வகையில் ஒரு காரியத்தைச் செய்திருக்கிறார்கள். பத்து குழந்தைகளைப் பெற்ற தாய்க்கு 'வீரத்தாய்' என்ற பட்டம் அளித்திருக்கிறார்கள். குடும்பக் கட்டுப்பாடு தீவிரமாக அமு லாகும் இந்த நேரத்தில் இப்படிச் செய்ய



லாமா என்ற விவாதம் ஒருபுறம் இருக் கட்டும். இந்த விலைவாசி காலத்தில் பத்துக் குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்ப்பதே ஒரு சாதனைதானே?

* * * * *

ஒவ்வொருவருக்கும் ஆயிரக்கணக்கில் பணம். அது தவிர பைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல் வாசம், மற்ற செலவுகள்... பரிசாக ஜட்டியிலிருந்து கார் வரை... இப்படி ஒவ்வொரு கிரிக்கெட் ஆட்டக்





காரர்களுக்காகச் செலவழிக்கப்படும் பணம் ஏராளம்... எல்லாம் அரசாங்கப் பணம்... அதாவது நாம் வரியாகச் செலுத்தும் பணம்!

அதோடு நின்றதா? அதைப் பார்க்க எத்தனை ஆயிரம் பேர் தங்கள் வேலையையெல்லாம் விட்டுவிட்டு வருகிறார்கள்? டி.வி. முன் அசையாமல் உட்கார்ந்திருப்பவர் எத்தனை பேர்? எவ்வளவு மனிதசக்தி இதில் வீணாகிறது?

இத்தனையும் பொறுத்துக் கொண்டு, நம்முடைய கிரிக்கெட் டீமால் உலக அரங்கில் இந்தியா கௌரவம் பெற்றது என்று இருந்தாலாவது சரியெனலாம். அதுவும் இல்லை எனும் போதுதான் வயிற்றெரிச்சலாக இருக்கிறது.

சமீபத்தில் நடந்து முடிந்த சென்னை கிரிக்கெட் டெஸ்ட் இவர்களின் பொறுப்பற்ற தன்மையைப் பறைசாற்றுகிறது.

கபிலும், கவாஸ்கரும் 'டூ' விட்ட சிறுவர்கள் போல முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்வது, பொறுப்பில்லாமல் நிற்கும் மற்ற ஆட்டக்காரர்கள்... இவர்களை ஒரே சுருட்டாகச் சுருட்டிக் கொண்டு போய்விட்டார்கள் இங்கிலாந்து அணியினர்.

கிரிக்கெட் ரசிகர்களைக் கேட்டால், "நம் அரசியலின் லட்சணம் அப்படி... எல்லாவற்றிலும் ஊழல் இருப்பது போல கிரிக்கெட் போர்டிலும் இருக்கிறது. திறமையானவர்கள் என்ன செய்வார்கள் பாவம்..." என்பார்கள்.

யார் பேரில் என்ன தப்போ... மக்கள் தலையில் வந்து விடியும் பல்வேறு நஷ்டங்களில் இதுவும் ஒன்று. வேறு என்னத்தைச் சொல்வது?.

மஞ்சுளா ரமேஷ்

பரிசு பெறும் கட்டுரைகள்

வெற்றிகரமான வாழ்க்கையின் ரகசியம்

முதல் பரிசு: வெள்ளித்தட்டு

நான் இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இல்வாழ்க்கையில் அடியெடுத்து வைத்த போது, சீர், செனத்தி இவற்றுடன் என் தாய் எனக்குக் கூறிய மூன்று அறிவுரைகளையும் கூடச் சுமந்து கொண்டு புகுந்த வீட்டில் நுழைந்தேன்.

1. நாக்கை அடக்கு. (சொல்ல வேண்டியவற்றைச் சரியான நேரத்தில் சொல்லாமல் விடுவதாலும், சொல்லக் கூடாதவற்றைச் சொல்லிவிடுவதாலும்தான் பெரும்பாலும் பிரச்னைகள் முளைக்கின்றன.)

2. 'தான்' என்னும் முனைப்பை அடக்கு. மன்னிப்புக் கேட்கத் தயங்காதே. பிறரின் தவறுகளை மறக்கவும் தயாராயிரு.

3. கணவனிடம் எப்போதும் பொய் சொல்லாதே. எதையும் மறைக்காதே. அன்பு காட்டி அன்பைப் பெற்றுக் கொள்.

இதைப் படித்தவுடன் 'இது ஏதடா பழங் கதையாய் இருக்கிறது. இந்தம்மா ஏதோ அறுபது வயதுக் கிழவி போலிருக்கிறது. சரியான பாட்டியம்மா கதையாய்ச் சொல்கிறாள்' என்று உதட்டைப் பிதுக்கிவிடாதீர்கள். எனக்கு இப்போது சரியாய் 35 வயதுதான் ஆகிறது! பெரியவர்களானாலும், இளையவர்களானாலும் இந்த மூன்று விஷயங்களைப் பின்பற்றினால் தோல்வியே அடைய மாட்டார்கள் என்பதை அநுபவத்தின் மூலம் உணர்ந்ததால்தான் நான் இதை உங்களுக்கும் சொல்கிறேன்.

பதினைந்து வயதில் திருமணமாகி, மாமியார், மாமனார், நாத்தனார்கள், மைத்துனர்கள் என்று நிறைந்த பெரிய குடும்பத்தில் நுழைந்தபோது, ஒரே பயமாகவும், பிரமிப்பாயும்தான் இருந்தது. கோபக்கார மாமியார், சிடுசிடுக்கும் கணவர், தப்புகளைச் செய்துவிட்டு நைஸாய் நம்மேலேயே பழியைப் போட்டுவிடும் நாத்தனார்கள், எப்படிச் சமைத்தாலும் குற்றம் சொல்லும் மைத்துனர்கள் இத்தனை பேர்களையும் சமாளித்தாக வேண்டும்.

வெற்றி என்பதற்கு எப்போதுமே ஒரு விலை உண்டு இல்லையா? சிலவற்றைக் கொடுத்துத்தான் சிலவற்றை அடைய வேண்டும். எனவே நான் குடும்ப அமைதிக்காக என் தாயின் அறிவுரைப்படி எனது 'ஈகோ'வை முதல்படியாக விட்டுக் கொடுத்தேன். யார் என்ன சொன்னாலும் அவை என் மனதைப் பாதிக்க விடுவதில்லை என்று உறுதியாய் முடிவெடுத்தேன். மாமியாரோ, கணவரோ கோபத்தில் என்ன திட்டினாலும் எவ்வளவு கத்தினாலும் சிரிப்பு மாறாமல் பொறுமையாய் இருக்கப் பழகிக் கொண்டேன். அழுகை வரும் போலிருந்தால் அவர்கள் எதிரில் அழாமல் தனியே சமையலறையில் போய் அழுவேன்.

தினமும் மாலையில் சுவாமி விளக்கு ஏற்றியவுடன், மாமியாருக்கு நமஸ்காரம் செய்வதை ஒரு கட்டாயப் பழக்கமாக்கிக் கொண்டேன். என் மீது எவ்வளவு கோபம் இருந்தாலும் அந்த நமஸ்காரம் உடனே அதைப் போக்கிவிடும். (இதைப் படித்து விட்டு, நாம் என்ன அடிமைகளா என்று புதுமைப் பெண்கள் சிலர் முணுமுணுப்பது காதில் விழுகிறது. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் கூட ஆபீசில் மேலதிகாரி கன்னா பின்னாவென்று திட்டினால் எதிர்த்தா பேசுகிறோம்? மௌனமாய்க் கேட்டுக் கொள்ளத்தானே வேண்டியிருக்கிறது? 'சாரி சார்! சரியாய்ச் செய்கிறேன்!' என்று பணிவுடன் சொல்லத்தானே நேருகிறது? பிறரிடம் காட்டும் இந்தப் பொறுமையை நமக்கே சொந்தமான கணவனிடமும்,



அவரைப் பெற்றுக் கொடுத்த மாமியாரிடமும் காட்டினால்தான் என்ன என்பதுதான் என் வாதம்.)

''விவாதங்களில் ஈடுபடாமல் இருப்பது தான் விவாதங்களில் வெற்றிபெற ஒரே வழி'' என்று ஏதோ ஒரு புத்தகத்தில் படித்திருக்கிறேன். இது நூறு பர்செண்ட் உண்மை. கூடியவரை அனாவசிய விவாதங்களில் ஈடுபடுவது கிடையாது. நான் செய்தது தப்பு என்றால் கௌரவம் பார்க்காமல், குட்டிமைத்துனனாய் இருந்தாலும், என் குழந்தையே ஆனாலும் உடனே போய் மனம் திறந்து மன்னிப்புக் கேட்டுவிடுவேன்.

பிறருடைய நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாய் நாம் நடந்து காட்டவேண்டும். என்னால் முடியும் என்று நிச்சயமாய்த் தோன்றினால்தான் நான் வாக்குக் கொடுப்பேன். வாக்குக் கொடுத்ததை முடித்துக் காட்ட இயன்றவரை பாடுபடுவேன். மாலைக்குள் நாத்தனாரின் பிளவுஸ் தைத்துக் கொடுப்பதாய் இருக்கட்டும், முதல் ராங்க் வாங்கிய மகனுக்கு 'பாட்' வாங்கிக் கொடுப்பதாய் இருக்கட்டும், எதுவாய் இருந்தாலும் 'செய்கிறேன்' என்று சொல்லிவிட்டுப் பின் செய்யாமல் விட்டது கிடையாது. இதனால் வீட்டில் அனைவருமே, 'இவளை நம்பி இந்தச் செயலை ஒப்படைத்தால், நிச்சயம் செய்து முடிப்பாள்' என்று நம்புகிறார்கள். என்னைப் பார்த்து அவர்களும் அதுபோல் நடந்து கொள்ள முயலுகிறார்கள், இந்தப் பரஸ்பர நம்பிக்கையே இனிய வாழ்வின் ஆணிவேர்.

எந்த வேலை செய்தாலும் 'ஸிங்கிள் டிராக் மைண்ட்' என்பார்களே, அதே போல ஆழ்ந்து செய்கிறேன். பாத்திரம் தேய்ப்பதே இருக்கட்டும், மாதாந்திர பட்ஜெட் போடுவதே ஆகட்டும், அந்தச் சமயத்தில் அந்த ஒரே ஒரு வேலையில் ஆழ்ந்த கவனம் வைத்து, கூடியவரை முழுமையாய்ச் செய்கிறேன்.

எனது எல்லா வெற்றிக்கும் முக்கியமான மூல காரணம் எனது திடமான கடவுள் நம்பிக்கைதான். எந்தப் பிரச்னை முளைத்தாலும் நான் உடனே கடவுளிடம் முறையிட்டு அதை நல்ல முறையில் தீர்க்க வேண்டும் என்று மனதார வேண்டிக் கொள்வேன். 'எல்லாம் நல்லபடியாய் முடியும் என்று திடமாய் நம்புவேன். நம்பினோர் கெடுவதில்லை என்ற வாக்கு முக்காலும் சத்தியம். நான் நம்பும் கடவுள் என்னை ஒரு நாளும் கைவிட்டதில்லை.

—வி.கீதா, மைசூர்—2.

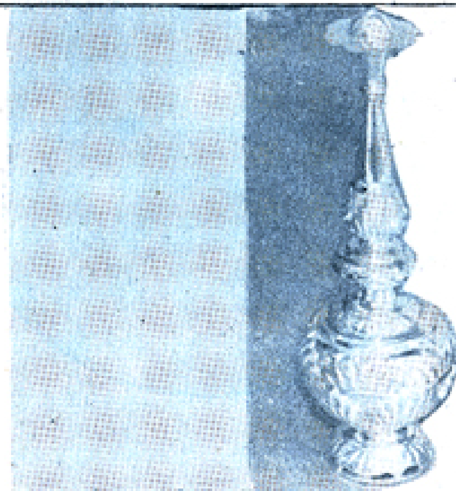
இரண்டாம் பரிசு: பன்னீர்ச்செம்பு

பழைய கதை ஒன்றுண்டு. இருவர் சிறையிலிருந்தார்கள். ஒருவன் பல்லியையும் பாச்சானையும் பார்த்து வெறுப்புற்று 'சீ! என்ன நரகம் இது!' என்று சலிப்புடன் மொழிந்தானாம். இன்னொருவன் சிறை வழியாகத் தெரிந்த சந்திரனின் வடிவத்தைக் கண்டு பூரித்துப் போனான். 'சிறைக்கம்பி வழியாகப் பார்க்கையில் பூரண நிலவின் அழகு கூடுகிறது. இதைக் கண்டு ரசிப்பதற்காகவே இன்னொரு முறை சிறைக்கு வரலாம்' என்று உற்சாகத்துடன் மொழிந்தானாம்.

இரண்டாவது மனிதனின் நோக்கு வெற்றிகரமாக வாழ விரும்பும் இல்லத்தரசிக்குத் தேவை. கல்யாணமான புதிதில் எனக்கு ஆயிரம் சங்கடங்கள். எதற்கெடுத்தாலும் எரிந்து விழும் கணவர். நச்சுப் பிடுங்கும் நாலு நாத்திகள். சீக்காளியான சண்டி மாமனார். துண்டு விழும் பட்ஜெட். ஆனால் நான் மனம் தளரவில்லை.

சிடுமூஞ்சிக் கணவரின் மேதாவிலாசத்தைக் கண்டு அக மகிழ்ந்தேன். அவர் வடமொழிப் புலமையையும், எழுத்துத் திறமையையும், இலட்சிய வெறியையும் கண்டு பெருமைப்பட்டேன். நாத்திகளின் நல்ல பண்புகளை வரவேற்றுக் குறைகளை அசட்டை செய்தேன். சீக்காளி மாமனாரை ஒரு சுமை ஒன்றும் கருதாமல், அன்புக்கு ஏங்கும் குழந்தையாகப் பாவித்துச் சிசுருஷைகள் செய்தேன். 'பிரச்னைகள்' போல் பூதாகாரமாகத் தோற்றமளித்த யாவும் சர்வ சாதாரண விஷயங்களாக மாறின.

என் வெற்றிக்கு இன்னொரு காரணம்



உங்கள்
குடும்பத்தின்
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு
இப்போது
ஃபேமிலி பேக்கிலே

சாக்கலேட் சுவை காம்ப்ளான் இப்போது 1 கிலோ பேக்கிலே!

இரண்டு 500 கிராம் பேக்குக்குப் பதிலாக இப்போது வாங்குங்கள் புதிய 1 கிலோ காம்ப்ளான் பேக். 4 ரூபாய் மிச்சமாக்கிடுங்கள். அத்துடன், உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது கவர்ச்சிகரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் டம்ளர்-இலவசமாக!

காம்ப்ளான் ஒன்றுதான் உங்கள் குடும்பத்தின் ஒவ்வொருவருக்கும் அன்றாடம் தேவைப்படும் 23 மூலாதார ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது— கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், மற்றும் மிகச்சிறந்த புரதமான பால்புரதம் (20%)

உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு அன்றாடம் அளியுங்கள் இருவேளை காம்ப்ளான்.

இலவசம்!
கவர்ச்சிகரமான
ஸ்டெயின்லெஸ்
ஸ்டீல் டம்ளர்
1கிலோ
பேக்குடன்







காம்ப்ளான்® – திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

உடல் நலத்தின்
உறைவிடம்
க்ளாக்ஸோ

GKAE B84 GLC 111.Tm

உங்கள் வீட்டின் இளவரசி, பெரிய பெண் ஆனதும்





அவளுக்கு கோலாகலமாய் கல்யாணம் செய்யவேண்டுமே?

இப்பொழுதே உங்களால் இயன்ற அளவு பணத்தை "திருமகள் திருமணத் திட்டத்தில்" முதலீடு செய்யுங்கள்

உங்கள் மகளின் திருமணம் அல்லது மகனின் மேற்படிப்பு/தொழிற்படிப்பு போன்ற எதிர்கால பெரும் செலவுகளை எளிதில் சமாளிக்க கரூர் வைஸ்யா வங்கியின் "திருமகள் திருமணத் திட்டம்" பெரிதும் உதவுகிறது.

உங்களுடைய வருமானத்திற்கும், தேவைக்கும் ஏற்ப பல்வேறு தொகைகளை பல்வேறு காலங்களில் முதலீடு செய்யலாம்.

இத்திட்டம் பற்றிய மேலும் விவரங்களுக்கு, இன்றே உங்கள் அருகிலுள்ள கரூர் வைஸ்யா வங்கியின் கிளையை அணுகுவீர்.



கரூர் வைஸ்யா பாங்க் லிமிடெட்

பதிவு மற்றும் மத்திய அலுவலகம்:
கரூர்-639 002.

அன்னியச் செலாவணியில் வர்த்தகம் புரிய அங்கீகாரம் பெற்றவர்கள்.

சேர்மன்: G. வெங்கடேசம்



பெருமை மிகு மரபு - அத்துடன் புதுமை மிகு கண்ணோட்டம்

CO.MB5.4Tm.

நான் வளர்த்துக் கொண்டிருந்த நகைச் சுவை உணர்ச்சி. பிறரைப் பார்த்துச் சிரிப்பதைவிட, என்னைப் பார்த்தே சிரித்துக் கொள்வதில் நான் மகா கெட்டிக்காரி.

வடக்கே கணவருக்கு ஆசையுடன் ஒரு 'ஸ்வெட்டர்' பின்னினேன். அது அவர் உடம்புக்குள் போக மறுத்தது. பிறர் என் மனம் புண்பட நையாண்டி செய்வதற்குள், நானே என் 'ஸ்வெட்டரை'ப் பற்றி ஒரு 'ஜோக்'கடித்துவிட்டேன். 'உங்களுக்குச் சரியில்லை என்று ஏன் இவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறீர்கள்? உங்கள் தம்பிகளில் யாருக்காவது சரியாயிராதா?' என்று நான் கேட்கவும், அனைவரும் சிரித்துவிட்டார்கள். எப்பொழுதாவது நோய்வாய்ப்பட்டுப் படுத்திருக்கும் போதும் இந்த ஹாஸ்ய உணர்ச்சிதான் கைகொடுத்து உதவும். 'இல்லறம் இனிக்கச் சிரியுங்கள்... நன்றாகச் சிரியுங்கள்... குலுங்கிக் குலுங்கிச் சிரியுங்கள்' என்று நான் அழுத்தந்திருத்தமாகச் சொல்வேன். சிரித்து வெற்றி கண்டவள் நான்!

யாருடைய ஈகோவையும் (ego) புண்படுத்தாமல் வாழக் கற்றுக் கொண்டால் ஐம்பது சதவீதம் வெற்றி உங்களைத் தேடி வரும். இன்னொரு 50% வெற்றிக்கு, ஒவ்வொருவருடைய ஈகோவையும் சமயம் பார்த்து நீங்கள் கிச்சுக்கிச்சு மூட்ட வேண்டும். வயதான மாமனார் அந்தக் காலத்து ரயில்வேயில் தான் வேலை பார்த்தபோது நடத்திய பிரதாபங்களை வர்ணிக்கையில், அவருக்கு மேலும் பெருமை அடித்துக் கொள்ள சாதகமாக நாலைந்து கேள்விகள் கேட்டு வைப்பேன் (பிறகு என்ன? மாமனார் மெச்சும் நாட்டுப் பெண்தான்!).

நாத்தி சல்வார் கம்மீஸ் அணிந்து கொண்டு நிலைக்கண்ணாடியில் தன்னை, அழகு பார்க்கையில், "உன் 'ஃபிகரு'க்கு இது மிகவும் பொருந்துகிறது" என்று தாராளமாகச் சொல்லக் காசா செலவு? அக்கம்பக்கத்திலிருப்பவர்களிடமும் உறவு சுமுகமாக இருந்தால்தான் நீங்கள் இல்லத்தரசியாக வெற்றிபெற முடியும். பக்கத்து வீட்டுப் பாப்பாவை வாய் நிறையக் 'கிருஷ்ண விக்கிரகம்' என்று சொன்னால் குறைந்தா போகும்?...

கடைசியாக உங்கள் கணவர். அவருடன் அபஸ்வரம் எழாமல் வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நான் கைப்பிடிக்கும் சில முறைகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்:

அவருக்குப் பிடித்த உணவுகளையே பரிமாறுங்கள். ஒரு மனிதனின் இதயத்திற்கு வாசல் வயிறுதான் என்பதில் எவ்வளவோ உண்மை இருக்கிறது. அநேகமாக எல்லா கணவர்களும் சாப்பாட்டு ராமர்கள்தான்!

கணவன் கோபப்படும் போது திருப்பிக் கத்தாமல் நகைச்சுவையாகப் பேசிச் சமாளிக்க வேண்டும்.

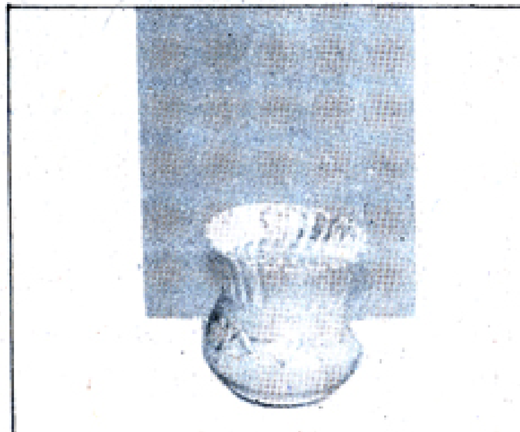
குழந்தைகளை வயதுக்குத் தகுந்தபடி 'டிஸிப்ளின்' செய்து வளர்ப்பதில் உங்கள் பொறுப்புக் கூடுதல். இந்த விஷயத்தில் கணவரின் உதவியையும் நாடலாம். இருவரும் கலந்தாலோசித்துச் செயலில் இறங்குவது உத்தமம்.

—எஸ். விஜயா, கோவை—4.

மூன்றாம் பரிசு: வெள்ளிக் கிண்ணம்

"தாம்பத்தியம் ஒரு சங்கீதம்" என்பார்கள். தாம்பத்தியமும் தெரியாது. சங்கீதமும் தெரியாது. அதற்கும், இதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்றும் புரியாமல் தான் இல்வாழ்க்கையில் காலடி வைத்தேன். மாமியார், நாத்தனார்கள், கொழுந்தனார்கள் எனப் பெரிய குடும்பம்தான். ஆனாலும் என்ன, கல்யாணமான மறுநாளிலிருந்து தனிக் குடித்தனம் தான். பிறகென்ன கொடுத்துவைத்தவள், ஜாம் ஜாம்தான் என்பவர்களுக்கு இல்லை என்பதுதான் பதில்.

எப்படிப்பட்ட கணவருடன் தனிக்குடித்தனம் என்கிறீர்கள். நிற்பது, நடப்பது, மூச்சு விடுவது, இத்யாதி, இத்யாதி யாவற்றிலும் ஒரு நியதி, நியமம், ஒழுங்குமுறையுடன் கூடிய பர்ஃபெக்ட், சிஸ்டமாடிக் ஜென்டில் மேன் ஆக்கும் என் கணவர். நானோ இவையிரண்டும் என்ன விலை, எங்கே கிடைக்



கும்? என்று கேட்கும் ரகம். கேட்கணுமா ஜோடிப் பொருத்தம்!

எங்கள் பொருத்தத்திற்கு உதாரணமாக பத்திரிகை படிப்பதைச் சொல்கிறேன். அவருக்குப் பத்திரிகை அட்டை கசங்கவோ, நுனி மடியவோ கூடாது. சமைத்துக் கொண்டு படிப்பதோ, படுத்துக்கொண்டு படிப்பதோ, உச்சகட்டமாகப் படிக்கும் பொழுதே படக்கென்று விளம்பரப் பகுதியைக் கிழித்துக் காது குடைவதோ, மூச்... இந்த மாதிரி ஒரு செட்அப்பில் படித்தால் தான் அந்தப் பத்திரிகையே ருசிக்கும் என்று கருதுபவள் நான். இப்படியே நீண்டுக் கொண்டே போகும் முரண்பாடுகள்.

இல்வாழ்க்கை பற்றி வள்ளுவர் என்ன கூறுகின்றார் என்று கேட்டால் ஏகப்பட்ட மேற்கோள்களுடன் ஒரு நீண்ட கட்டுரையே எழுதத் தெரிந்த எனக்கு நடைமுறை இல்வாழ்க்கை இத்தனை கடினமா? அம்மாடி போதுமடா சாமி. ஒன்றுமில்லாதவற்றுக்கு இத்தனை அலட்டலா, கோபமா, கத்தலா என ஏகப்பட்ட குறைகளை மூட்டையாகச் சுமந்து கொண்டுதான் இல்வாழ்க்கையை ஆரம்பித்தேன். பிறகென்ன முணுக்கென்றால் மூச்சென்றால், கோபம், கத்தல், அழுகைதான். ஒன்றுமே தெரியாத மக்குப் பெண் எப்படி வாழ்க்கை கற்றுத் தந்த அனுபவங்களால் வெற்றி எது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டாள் என்ற கதைதான் என்னுடையது—

தனிக்குடித்தன முதல் நாளன்றே என் கணவர் கொடுத்தார் பாருங்கள் ஒரு நீண்ண்...ட அறிவுரை! மற்ற கணவன் மார்கள் எப்படியோ என் கணவர் அறிவுரையுடன் எங்கள் இல்வாழ்க்கையைத் தொடங்கினார்.

"உனக்கு எந்தக் குறைகள் இருந்தாலும் என்னிடம் சொல். மற்றவர்களிடம் சொல்லாதே. நானும் அதுபோல் உன்னைப் பற்றிக் குறை சொல்ல மாட்டேன். எதுவானாலும் நாம் இருவரும் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களிடம் ஒருவரையொருவர் தாழ்த்திச் சொல்வதால் நம் மதிப்புத்தான் குறையும்.

அடுத்தவர் வீட்டில் அநாவசிய அரட்டைகள் கூடாது.

இப்படியாகப் பட்டியல் நீண்டுக் கொண்டே போகும். அவரிடமுள்ள மித மிஞ்சிய பயத்தால் இவை யாவும் தவறாமல் செய்து வந்தாலும் காலம் செல்லச் செல்ல இவை யாவும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான ஒன்று. இதை ஏன் பயத்துடன் செய்ய வேண்டும்? இதுவே நம் வாழ்க்கை முறையாக வேண்டுமெனும் பக்குவம் வர இந்தப் பண்புகளை விடாப்பிடியாக வளர்த்துக் கொண்டேன்.

வீடு கட்டப் பணம் அவசரத் தேவையா? கடன் ஏன் வாங்க வேண்டும்? பிடியுங்கள் என் நகைகளை என்று மனமுவந்து கொடுத்ததில் இன்று சம்பாதிக்கும் பணம் முழுவதற்கும் வரவு செலவு நான்தான் என்பதைப் பெருமையுடன் சொல்லவா வேண்டும்? ஒருவரையொருவர் அடுத்தவரிடம் குறை சொல்லாமல் வாழ்ந்ததில் அடுத்தவர் வாயில் புகுந்து புறப்படாமல் கௌரவமாக வாழ்கின்றோம். வருடங்கள் போகப் போகப் பக்குவம் நிறைய வந்தது. ஒருவர் கோபத்தை ஒருவர் மனசில் சுமக்காமல் உடனுக்குடன் மறந்து அனுசரித்து வாழ்ந்ததில் வாழ்க்கை சுமக்கக் கூடிய மாதிரி லேசானது.

காசிக்குப் போறேன் ஆளைவிடு என்று அவரோ, எற்றைக்கும் ஏழ்பிறவிக்குமா, இந்தப் பிறவியே போதுமடா சாமி இவருடன் குடும்பம் நடத்தியது என்று நானோ கனவிலும் நினைக்காமல் சின்னச் சின்ன மனக்குறைகள், கோபங்கள், கத்தல்கள் இருந்தாலும் அவற்றை உடனுக்குடன் மறந்து (உண்மையில் இந்தச் சின்னச் சின்ன குறைகள் வாழ்க்கையைச் சலிப்படையச் செய்யாமல் ருசிக்கச் செய்கின்றன.) அவரவர் குறைகளைப் பெரிது படுத்தாமல் முழுத் திருப்தியுடன் வாழும் வாழ்க்கையும் வெற்றியான வாழ்க்கை தானே. அப்படியென்றால் நானும் வெற்றிகரமான இல்லத்தரசிதான்.

—வி. என். சுகந்தா, சென்னை—102.

'இந்தப் பெண்ணா மேடையில் அத்தனை பாவத்தோடு அத்தனை வேகமாக ஆடினாள்' என மூக்கில் விரல் வைக்கலாம். சாதாரணமாக அடக்கமே உருவாக இருப்பதால் அத்தனை எளிதாக நினைத்துவிட முடியாது குமாரி வித்யா சுப்ரமண்யத்தை. வித்யோதயாவில் ப்ளஸ் ஒன் படிக்கும் இவர் நீச்சல் சாம்பியனும் கூட. குரு திரு. எஸ். கே. ராஜரத்னம் பிள்ளையின் சிறந்த மாணவியாகவும் அவருடைய திறமைகளுக்குச் சான்றாகவும் விளங்குகிறார் என்பதில் ஐயமில்லை.

அட்டை வண்ணப்படம்: ஃபியாகா.

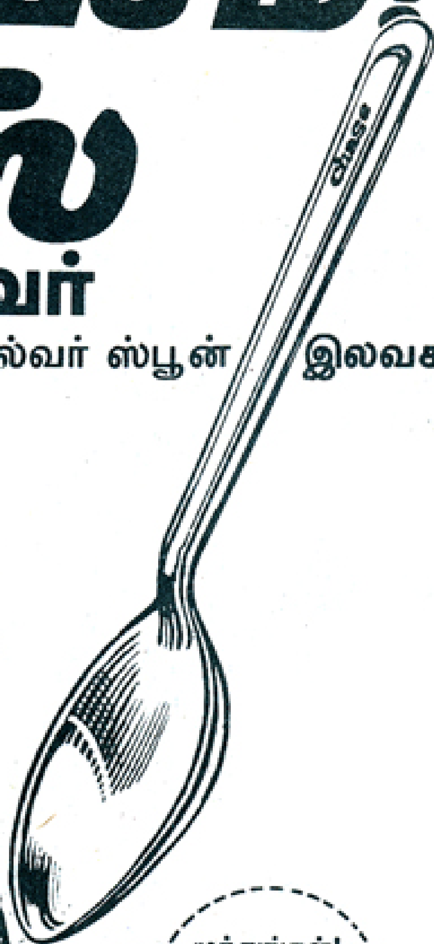
இலவசம்!

ஒரு பாக்கெட்

சேஸ்

வாஷிங் பவர்

வாங்கினால் ஒரு எவர்சில்வர் ஸ்பூன் இலவசம்!



இன்றே கேட்டு வாங்குங்கள்:

சேஸ்
வாஷிங் பவர்

- இனிய மணம் கொண்டது.
- அழுக்கை அகற்றி விரட்டும் திறன் வாய்ந்தது.
- சலவைக்கு நட்சத்திர ஒளி படைப்பது.
- குறைந்த விலையில் உயர்ந்த தரம் அளிப்பது.



முந்துங்கள்!
இச்சலுகை
சில நாட்களுக்கு மட்டுமே!
தமிழ்நாடு/பாண்டிச்சேரியில்
மட்டும்.

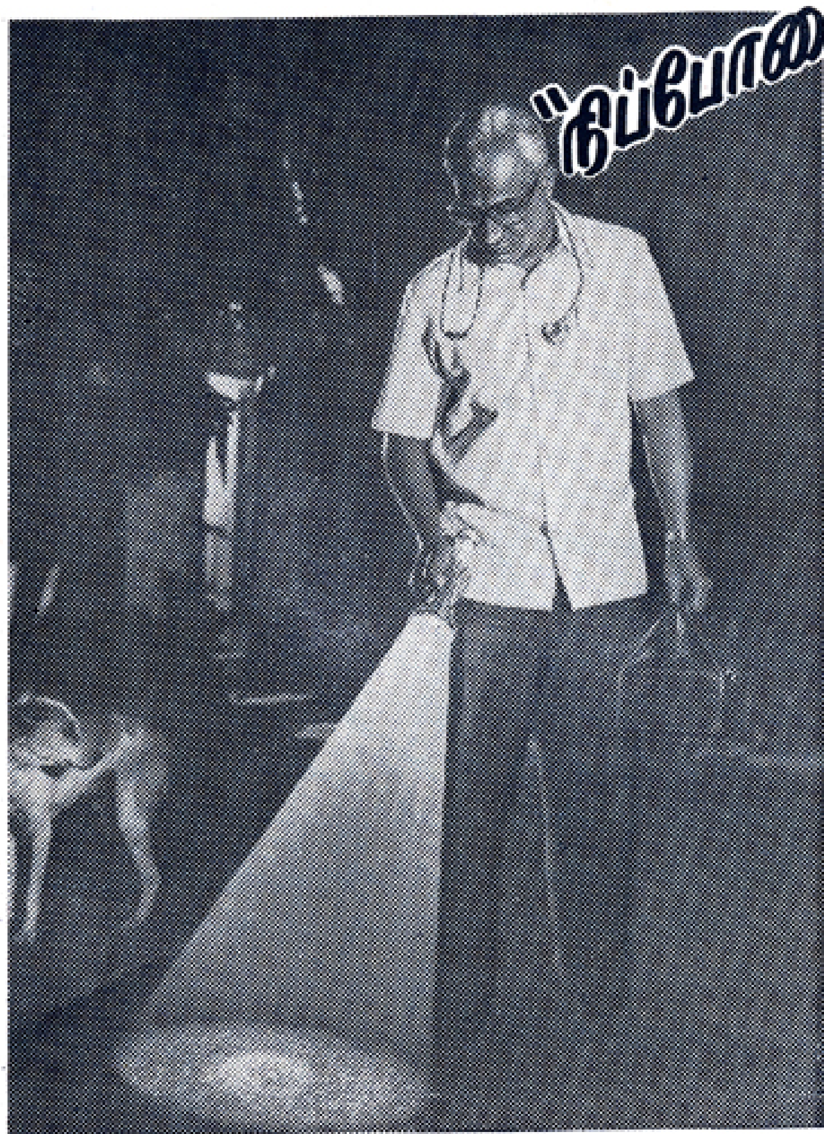


தயாரிப்பு TAC தூத்துக்குடி
தூத்துக்குடி ஆல்கலி கெமிக்கல்ஸ் & ஃபெர்டிலைசர்ஸ் லிமிடெட்
553, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 018



ADWAVE/TAC/2803/TAM

அவசரக் கேஸ்களைப் பார்க்கப் போகும்
போது டாக்டர் வைத்தியநாதனின்
உற்ற வழித்துணை — நிப்போ.



நம்பினோர் கைவிடப் படார்"

"என் டார்ச் லைட்டில்
கட்டாயம் நிப்போ
ஸ்பெஷல்தான் போடு
வேன். சீரான, நம்பிக்கை
யான சக்திக்கு அதுவே
ஆதாரம். கும்மிருட்டில்,
தொலைவான இடங்களி
லுள்ள நோயாளிகளுக்கு
வைத்தியம் செய்ய அவசர
மாகப் போகும்போது,
அதன் அத்தியாவசியம்
எனக்குத் தானே தெரியும்!
பளிச்சென வெளிச்
சத்தைத் தந்து வழிகாட்ட
உதவுகிறது, என் நிப்போ
ஸ்பெஷல். அதே நிப்போ
பாட்டரியை என் டிரான்
சிஸ்டருக்கும் போடலாம்
என்பதும் எத்தனையோ
சௌகரியம்!

ஆக, அன்றாட அலுவல்
களில் எனக்கு அத்தியா-
வசியமானது நிப்போ
என்றே சொல்வேன்"

National NIPPO
Batteries

**"ஆம்! நிப்போவை
நம்பினோர் என்றும்
கைவிடப்படார்".**



**நிப்போ பாட்டரிகள்: நேஷனல்-ஜப்பானின்
தொழில் நுட்பத்தில் தயாரானவை**

INL/6C/84/TAM

சமூக சேவகியாக அரசியலில் நுழைந்தேன்!



"தொகுதி மக்களையெல்லாம் பார்த்துட்டு வீட்டுக்கு வந்து சேர்றப்ப ராத்திரி மணி ஒன்றரை. அதுக்கப்புறம், சாப்பிட்டுட்டுத் தூக்கம். அப்படியும் வழக்கம் போல அஞ்சரைக்கு முழிப்பு வந்துட்டுது. நான் 'லைட்' போடறதைப் பார்த்துட்டு என் பொண்ணு கூட 'என்னம்மா இன்னும் அரை மணி தூங்கக் கூடாதா?'ன்னு கேட்டா. எங்க, அதுக்கப்புறம் தூக்கம் வருது?"

இவ்வளவு எளிமையாகப் பேசும் இந்தப் பெண்மணிதான் மத்திய அமைச்சரவையில் பெண்கள் மற்றும் சமூக நலத்துறை அமைச்சர் பொறுப்பை ஏற்றிருக்கிறார் என நினைக்கும் போது ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது. ஆனால் இந்த எளிமையும், மக்களிடையே கனிவாகப் பழகும் பண்பும், வாழ்க்கையை மிகவுயர்ந்த நோக்கில் பார்க்கும் பண்பாடும் திருமதி மரகதம் சந்திரசேகருக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே பழக்கப்பட்டதுதான். அதற்குக் காரணம் அவருடைய குடும்பப் பின்னணிதான் என்று அவரே சொல்கிறார்—

"ஒரு குழந்தைக்குப் பள்ளியும், சமூகமும் மட்டுமே பாடம் கற்பிக்கும் சாலைகள் அல்ல. அதனுடைய குடும்பமும் ஒரு முக்கியமான பாடசாலை போன்றதுதான். அதிலும் ஒவ்வொரு தாயும் ஒரு ஆசிரியைதான். தாயிடமிருந்து குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வது ஏராளம்.

என் வீட்டில் என் பெற்றோரிடமிருந்து நான் நிறைய கற்றுக் கொண்டேன். சிதம்பரத்தில் என் தந்தையை எல்லோரும் 'சாமி' என்றுதான் கூப்பிடுவார்கள். அவருக்குப் பிறகு நிலங்களை 'ஏழை ஹரிஜனப் பிள்ளைகளுக்குப் போக வேண்டும்' என எழுதி வைத்தபோது அந்த உயர்ந்த பண்பை நாங்கள் போற்றினோம்.

அம்மாவைக் கூடப் பலரும் கேட்டார்கள்! 'மூனு பெண்கள் இருக்கே. நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?' என்று. 'கல்லுக்கடியில் இருக்கும் தேரைக்கும் கருணை செய்யும் ஈசன் எங்களுக்கா படியளக்க மாட்டான்?' என்று அம்மா அடித்துச் சொல்லி விட்டார்கள்.

அந்த ஆழ்ந்த இறை நம்பிக்கையும், எந்த நிலையிலும் சலனப்படாமல் தைரியமாக எதிர்நோக்கும் தென்பும் என் குடும்பத்திலிருந்து நான் கற்றுக் கொண்டேன். அதனால்தான் வாழ்க்கையிலும் எனக்கு நல்லதே நடந்தது.

இங்கிலாந்தில் நான் படித்துக் கொண்டிருந்த போது என் தோழிகள் எல்லாம் கேட்பார்கள், "நீ ரொம்ப அதிர்ஷ்டசாலி. உனக்கு மட்டும் எப்படியோ தேவையான பொருட்கள் கிடைத்து விடுகிறதே!" என்று.

இது என் முன்னோர்கள் செய்த புண்ணியம் என்றுதான் நினைக்கிறேன். இன்றைக்கும் இந்த நிலைக்கு நான் வந்திருக்கிறேன் என்றால் அது அவர்கள் செய்த நல்ல காரியங்களின் பலன்தான். அதனால்தான் நானும் தீமையை விலக்கி நல்லதையே செய்ய விரும்புகிறேன்."

"என் முன்னோர்கள் எனக்கு நல்ல வழியைக் கொடுத்தது போல நானும் என் குழந்தைகளுக்கு நல்லதையே செய்ய விரும்புகிறேன். யாருக்கும் தீங்கு செய்யாமல், யாரையும் கெடுக்காமல் இருந்தால் அந்தப் புண்ணியமே என் குழந்தகளுக்கு நல்வழி காட்டிவிடும் என்பதில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை இருக்கிறது." என்கிறார் உணர்ச்சியுடன் திருமதி சந்திரசேகர்.

"தங்களுடைய அரசியல் பிரவேசம் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்..."

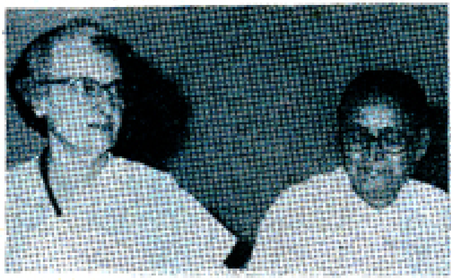
"நான் அரசியலுக்கு வரவேண்டும் என்று வரவில்லை. ஆனால் இங்கிலாந்தில் தான் 'லேப்'பில் வேலை செய்து கொண்டிருப்பேன். ஒரு ஆங்கிலேயப் புரொபசர் வந்து, "உங்களிடம் இந்தியாவைக் கொடுத்துவிட்டால் உங்களால் சமாளிக்க முடியுமா?" என்று கேட்டுவிட்டுப் போவார்.

இப்படி எரிச்சலூட்டும் பேச்சுக்கள் மட்டுமல்ல, பல பாரபட்சமான நடைமுறையையும் அனுபவித்திருக்கிறேன். ஒரு வாரத்திற்குப் போறாத உணவு வகைகள், இந்தியப் பெண் என்பதால் காட்டப்படும் பாரபட்சங்கள் இப்படி எத்தனையோ....

இந்தியா திரும்பியதும் ஹைதராபாத் கல்லூரியில் பிரின்சிபால் ஆனேன். சமூக சேவையில் கவனம் செலுத்திய என்னை அரசியலுக்கு இழுத்துத் தேர்தலில் நிற்கச் சொன்னவர்கள் கிருஷ்ணமேனன், காமராஜர் போன்றவர்கள்தான். நான் அரசியலில் அரசியல்வாதியாக நுழையவில்லை. சமூக சேவகியாகத்தான் நுழைந்தேன்...!''

''அப்படி நுழைந்த நீங்கள் நேருஜியின் அமைச்சரவையிலும் இருந்தீர்கள். அவருடைய பேரர் ராஜீவ் அமைச்சரவையிலும் இருக்கிறீர்கள். இந்த மாறுதல்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்...?''

''நேருஜி, லால்பகதூர் சாஸ்திரி, இந்திரா



காந்தி எல்லோர் மினிஸ்ட்ரியிலுமே இருந்திருக்கிறேன். இது இந்தியாவின் வளர்ச்சியைத்தான் காட்டுகிறது.

ஆனால் நான் பார்த்து வியந்து என் வாழ்க்கையில் ஒரு மறக்க முடியாத அங்கமாகி விட்டவர் இந்திராகாந்திதான். அந்தப் பெண்மணியுள் தான் எத்தனை தீரமான பெண்மை இருந்தது? அவர்களுடைய வளர்ப்பு விதம், வாழ்க்கையில் பார்த்த அனுபவங்கள் அப்படிப்பட்டவை.

எத்தனை பெரிய பதவியில் இருந்தபோதும் எவ்வளவு சிறிய விஷயங்களையும் நுணுக்கமாகப் பார்ப்பார்! எனக்கு அலகாபாத்தில் கட்சி சார்பாக 'டூர்' போட்டிருந்த போது 'குழந்தைகள் படிப்பு கெடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்' என்பார்.

மஞ்சள் காமாலையில் பாதிக்கப்பட்டு என் பெண் இருந்தபோது ஒரு நாள் முன் பின் சொல்லாமல் வீட்டுக்கே வந்துவிட்டார். மிகப் பெரும் கூட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கையில் அன்றைக்கு மாலை என் வீட்டில் விசேஷம் இருப்பதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, எனக்கு ஞாபகப் படுத்தி அனுப்பி வைத்தார். அவரைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமானால் இப்படி எவ்வளவோ சொல்லிக் கொண்டு போகலாம்.

இப்போது 'அன்னை' என்று சொல்கிறார்கள். அந்தச் சொல் அவருக்கு மிகப் பொருத்தமானது என்றுதான் சொல்வேன். அந்தப் பெரிய தலைவியிடம் தாய்மையுள்ளம் நிறைந்திருந்ததை நான் அனுபவித்திருக்கிறேன்.

''இப்போதைய அமைச்சரவையில் சமூக நலத்துறையையும், பெண்கள் நலத்துறையையும் எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்?''

''நான் இதைப்பற்றி நிறைய சிந்திக்கிறேன். நிறைய மனிதர்களைப் பார்க்கும்போது அவர்களிடம் எல்லாம் பேசி நிறைய யோசனைகளைத் தெரிந்து கொள்கிறேன்.''

பெண்கள் சமுதாயத்தில் எத்தனை விதமான சாதனைகளைச் செய்ய முடியும் என்றுதான் நான் யோசிக்கிறேன். இப்பொழுது வங்கிகளில் இருந்து கடன் வாங்குகிறார்கள். கடன் வாங்குபவர் அந்தப் பணத்தை உரிய முறையில் செலவு செய்கிறாரா, நல்ல முறையில் தொழில் செய்கிறாரா, கடனைத் திரும்பக் கட்டுகிறாரா என்றெல்லாம் கண்காணிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு ஏரியாவில் சில பெண்கள் கண்காணிப்பாளர் பொறுப்பை எடுத்துக் கொண்டு பல சமூகப் பிரக்ஞையுள்ள காரியங்களைச் செய்யலாம். சிறிய சிறிய கடைகளை வைத்துக் குறைந்த லாபத்தில் பொருள்களை விற்பனை செய்யலாம். இடைத்தரகர்கள் அடிக்கும் கொள்ளைகளை ஒழிக்கலாம்.

இப்படிப் பல யோசனைகள் எனக்குத் தோன்றிக் கொண்டிருக்கிறது. நமது பெண்களைச் சரியானபடி பயிற்றுவித்தால் பல அதிசய சாதனைகளை அவர்கள் சாதிப்பார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

''இப்படிப் பல பெண்கள் சமுதாயப் பிரக்ஞை உள்ளவர்களாக மாற வேண்டும். பல பொறுப்புக்களை ஏற்க வேண்டும் என்று கூறுகிறீர்களே! உண்மையில் பெண்கள் இப்படிப் பொறுப்புக்களை ஏற்று சமுதாய மேடையில் ஏறும் நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஏன் உதாரணமாக ஒரு அரசியல்வாதியாக ஒரு பெண் மாறும் போது அதனால் பிரச்னைகள் எழும்

என உங்களுக்குத் தெரியாதா?'' என்றேன்.

திருமதி மரகதம் சந்திரசேகர் மிகுந்த வருத்தத்துடன் தலையசைத்தார்.

''மிகவும் உண்மையம்மா. ஒரு பெண் இப்படி முழுநேர ஊழியராக மாறும்போது எத்தனையோ பிரச்னைகள் எழுகின்றன. எப்போதுமே ஒரு இந்தியப் பெண்ணுக்குள் இருக்கும் விழிப்புணர்ச்சி அவளை எச்சரித்துக் கொண்டே இருக்கும்.

இத்தனை வயசாகியும், இன்னும் ராத்திரி கூட்டங்களை முடித்துக் கொண்டு வெகு 'லேட்'டாக வீட்டிற்குப் போகும் போது கஷ்டமாக இருக்கும். இரவில் யாரேனும் சந்திக்க வந்தால் சங்கடமாக இருக்கும்.

ஒரு ஆண் அமைச்சர் தன் சக அமைச்சரை எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் சந்திக்கலாம். ஆனால் ஒரு பெண் அமைச்சரால் இப்படியெல்லாம் முடியாது. இப்படி ஒரு பெண் என்ற முறையில் அவளுக்கு அவட்டே சங்கடப்படுபவை இவையென்றால், குடும்பம் என்று வரும்பொழுது இன்னும் பயங்கரம்தான்.

என் வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை எனக்கு அந்தப் பிரச்னைகள் இல்லை. என்னுடைய கணவர் ஒரு தெய்வப் பிறவி என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எனக்கு எல்லா வகையிலும் உறுதுணையாக இருந்து என்னை வளர்த்து வழிகாட்டியவர். நாங்கள் மணிக் கணக்கில் அமர்ந்து கொண்டு பொது விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவோம். எங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது சமபங்கு சிரமங்களை அவரும் ஏற்றுக் கொண்டார்.

ஆனால் எத்தனை ஆண்கள் அப்படி இருக்கிறார்கள்? தன் மனைவி தன்னைவிட உசத்தியாக என்ன, தன்னளவு சமமாக இருப்பதைக் கூட விரும்பாத ஆண்கள் எத்தனை பேர் இல்லை?

இப்படிப்பட்ட ஆணிற்கு மனைவியாகும் ஒரு அறிவு ஜீவிப் பெண்ணின் கதிதான் என்ன? அப்படி மணத்திற்குப் பின் மனம் கருகிப் போன பெண்கள், திறமை மங்கிப் போன பெண்கள் எத்தனை பேர் இல்லை?

நம்முடைய நாட்டில் சமுதாயம் பெண்களைப் பார்க்கும் பார்வை மாற வேண்டும் என்று சொல்வேன். பெண்களும் படித்து முன்னே வரும் நாளில் ஒவ்வொரு கணவனும் தன் மனைவியைத் தோழியாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

''இந்த இடத்தில் ஒரு விஷயம். ஆண்கள் மட்டும்தான் மனம் மாற வேண்டுமா? பெண்களிடம் தவறு இருக்கிறது என்பது என்னுடைய எண்ணம்...

''அதைத்தானம்மா நானும் பலமுறை நினைத்து ஆச்சரியப்பட்டு இருக்கிறேன். இந்தப் பெண்கள் இருக்கிறார்களே, அவர்களுடைய விசித்திரமான குணத்தை என்னவென்று சொல்வது? குடும்பத்தின் பல பிரச்னைகளைப் பொறுமையுடன் தாங்குகிறார்கள்; கணவனின் ஆதிக்கத்தை அடிமையாக ஏற்கிறார்கள்; குழந்தைகளை எத்தனைத் தூய்மை உணர்வோடு வளர்க்கிறார்கள்? எல்லாம் சரி. ஆனால் ஒரு பெண்ணால் இன்னொரு பெண்ணை ஏன் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை?''

ஒரு தாய் தன் மகளைப் பார்க்கும் விதமே வேறு, மருமகளை நடத்தும் முறையே வேறு. இந்த ஆச்சரியத்தை நினைக்கும் போது வருத்தம்தான் வருகிறது. மாமியாரும் மருமகளும் சதா எலியும் பூனையுமாகத்தானே இருக்கிறார்கள்? பெண்களின் எண்ணங்கள் கூட மாற வேண்டும். இனி படித்து வரும்



பெண்கள் தலைமுறையாவது மாறவேண்டும் என்பதுதான் என்னுடைய ஆசை...''

ஆழ்ந்த இறை நம்பிக்கையும், இதிகாசங்களைச் சிறுபிராயத்திலேயே ஊட்டி வளர்த்துப் பண்படுத்திய குடும்பப் பின்னணியும், 'வாழ்வில் நல்லதே நடக்கும்' எனும் திடமான உணர்வும், 'கெட்டவர்களிடமும் ஏதோ நல்லது இருக்கும்; அதை எடுத்துக் கொண்டு பாராட்டேன்' என்ற பரந்த மனப்பான்மையும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலே ஒரு பொறுப்புமிக்க இனிய இல்லத்தரசியாகவுமே அந்த அமைச்சரை என்னால் காண முடிந்தது.

அவரைச் சந்தித்த அந்த நேரத்தில் எத்தனைப் பாடங்களைக் கற்க முடிந்தது? அவரோ, அடக்கமாக, அன்பாக வந்திருந்த பெண் தொண்டர்களின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு பேசிக் கொண்டிருந்தார்!

—மஞ்சுளா ரமேஷ்.

அழகே, கொஞ்சம் பதில் சொல்லு!

மல்லிகா...



பார்வ

ம. சித்ரா, சென்னை—44.

1. நான் எனது மேக்கப்பில் வேனிஷிங் கிரீம் தடவி பவுடர் தடவுவேன். எனக்கு அப்போது வேர்வை வெளியாகிறது. அதனைத் துடைக்கும் போது அதனால் எனது பவுடர் கலைந்து விடுகிறது. கோல்டு கிரீம் தடவினாலும் அல்லது வெறும் பவுடர் தடவினாலும் வேர்க்கிறது. எனது முகம் (சருமம்) சாதாரண வகையைச் சார்ந்தது. அதனால் எனக்கு ஏற்ற எந்த வகை கிரீம் அல்லது லோஷன் ஏற்றது?

எனக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிக்கும். என் உடல் சூடானது. வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் சூடாகிக் கண் பொங்கிக் காதுவலி வரும். இதற்கு ஏற்ற (என் உடல் நிலைக்கு ஏற்ற) மேக்கப்பைச் சொல்லவும். சிலர் எனக்கு மேக்கப் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்று சொன்னதால் என் உடல்நிலையை விளக்கி உள்ளேன்.

மேக்கப் பொருட்களை நல்ல தரமாகப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுத்து, சரியான முறையில் அதை முகத்தில் போட்டுக் கொண்டு, பின்னர் சுத்தப்படுத்துப் கிரீம் மூலம் முழுவதுமாக அப்புறப்படுத்தியும் விட்டால், அலங்காரப் பொருட்களால் தோலுக்கு எந்தவிதப் பாதிப்பும் ஏற்படாது. மேலும் தாங்கள் மேக்—அப்பைச் சரியாக, அளவாகப் போட்டுக் கொள்வதில்லை போலிருக்கிறது. 'வெறும் வேனிஷிங் கிரீம் (அ) கோல்டு கிரீம் தடவி, பவுடர் போடுவது.' அல்லது 'வெறும் பவுடர் போடுவது முறையான மேக்—அப் அல்ல. மேலும் மேக்—அப் சரிவர அப்புறப் படுத்தாவிட்டால், தோலின் சுவாசம் தடைப் படும். மற்றபடி மேக்—அப்பிற்கும் உடல் நிலைக்கும் ஒத்துவரக் கூடிய நமது நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ற மேக்கப் சாதனங்களைப் பெயர் பெற்ற பல கம்பெனிகள் தரமான முறையில் தயாரிக்கின்றன. எனவே உடல்நிலை சூடாவதற்கோ, சளி பிடிக்கவோ சந்தர்ப்பம் இல்லை.

மேலும் மேக்கப்பை நேரடியாகப் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. முகத்தைச் சுத்தம் செய்த பிறகுதான் மேக்கப்பை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஃபவுண்டேஷன் சரிவர தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, சரியான முறையில் கலந்து கொள்வதிலும் தான் மேக்கப் கலையே அடங்கியுள்ளது. இயற்கையான தோலின் நிறத்தை விடச் சற்று அழுத்தமான வண்ணம் • முகத்தின் குறைகளை மறைக்கப் பயன்படும்.

நகங்கள் நீளமாக வளர நல்ல சத்துள்ள உணவு முக்கியம். மேலும் நகத்தை அடிக்கடி கடிக்கக் கூடாது.

ரமா, சென்னை—14.

கடந்த சில மாதங்களாக என்னுடைய முகம் சொர சொரப்பாகவும், முகத்தில் சில இடங்களில் பனி வெடிப்பு ஏற்பட்டால் ஏற்படும் சிறு சிறு பொடுகுகள் போன்றும் உள்ளது. வழவழப்பாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பனியினால் முகத்தில் ஏற்படும் வெடிப்பினையும், சொர சொரப்பையும் போக்க இரவில் படுக்கப் போகுமுன் முகத்தைச் சுத்தப்படுத்திய பின்பு பாலாடையுடன் சிறிது எலுமிச்சைச் சாற்றையும் கலந்து

தடவி வரவும். மேலும் திராட்சைச் சாறுடன் பன்னீர் கலந்து முகத்தில் தடவி வரலாம். இதனால் முகம் நாளடைவில் வழவழப்பாக மாறும்.

தலையில் பொடுகு இருக்கின்றது. அதன் காரணமாக நமைச்சலும், முடி கொட்டுதலும் உள்ளது. அதற்கும் வழி கூறவும்.

உங்கள் சருமம் வறண்டதாக இருப்பதால் முடியும் வறண்டதாக இருக்கலாம். மேலும் அடிக்கடி முடி சுருட்டுதல், டை போடுதல், ஹேர் ஸ்ப்ரே உபயோகித்தாலும் தலையில் பொடுகு, முடி உதிர்தல் ஆகியவை ஏற்படும். தலையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாவிட்டாலும் பொடுகு ஏற்படும். அதற்கு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தாலும் பொடுகு மறைந்து விடும்.

ராஜேஸ்வரி, சென்னை—24, செல்வி கீதா, திருச்சி—12.

'வேக்ஸிங்' என்றால் என்ன? அதை எப்படிச் செய்து கொள்ள வேண்டும்?

வீட்டிலேயே 'வேக்ஸிங்' செய்து கொள்வது எப்படி? என்பது பற்றிக் கொஞ்சம் விளக்கமாகக் கூறுங்களேன்.

கை, கால்கள் மற்றும் வேண்டாத இடங்களில் உள்ள முடிகளை 'த்ரெட்டிங்' அல்லது ஹேர் ரிமூவர் கொண்டு அகற்றுவதற்குப் பதிலாக கோல்ட் வேக்ஸ் எனப்படும் களிம்பு மூலம் அகற்றினால் அலர்ஜி, சருமம் தடித்து விடுவது போன்றவை தடுக்கப்படும்.

'கோல்ட் வேக்ஸ்' வீட்டிலும் தயாரிக்கலாம். அல்லது கடைகளில் மை ஃபேர் லேடி கோல்ட் வேக்ஸ் வாங்கி, வெந்நீரில் பாட்டிலைச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் வேக்ஸ் இளகும். அதை ஒரு மழுங்கிய முனையுடைய கத்தியைக் கொண்டு வழித்து எடுத்து எந்த இடத்தில் முடி அகற்ற வேண்டுமோ அந்த இடத்தில் முடி முளைத்திருக்கும் திசையை ஒட்டி தடவி அதன்மேல் ஒரு துணியை வேக்ஸ் தடவிய பரப்பளவுக்கு அளவாக ஒட்டி நன்றாக அழுத்திவிட்டு, பின்பு முடி முளைத்திருக்கும் திசைக்கு நேர் எதிர்த் திசையில் வேகமாக ஒரே இழுப்பில் இழுத்தால் அந்த இடங்களில் உள்ள முடிகள் வந்துவிடும். அதே துணியை 2, 3 முறை வெவ்வேறு இடங்களில் வைத்து அழுத்தி இழுத்தால் அந்த இடங்களில் முடிகள் வந்துவிடும். இதேபோல் நமக்கு எங்கெங்கு முடிகளைக் களைய வேண்டுமோ அங்கெல்லாம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

திருமதி டி. தேவி, குருவிநத்தம்.

எனக்கு வயது 18. திருமணமாகி 2 வருடம் ஆகிறது. திருமணத்திற்கு முன்பு இருந்ததில் பாதி தலைமயிர் கூட இப்பொழுது இல்லை. நிரம்ப உதிர்கிறது. இதற்கு என்ன செய்வது? முகத்தில் இருக்கும் பூனை மயிர்களை எப்படி அகற்றுவது? அத்துடன் கண்களுக்குக் கீழே சிறுசிறு கரும்புள்ளிகள் இருக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?

தலையில் முடி உதிர்வதைத் தடுக்க வாரத்தில் மூன்று நாட்களாவது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் ஆயில் அல்லது நாங்கள் மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கும் எண்ணெயைக் கொண்டு மசாஜ் செய்வது நல்ல பலனைத் தரும். தலைமுடியின் வேரில் எண்ணெய் இறங்குமாறு அழுத்தித் தேய்ப்பதால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து முடி வளர ஏதுவாகிறது.

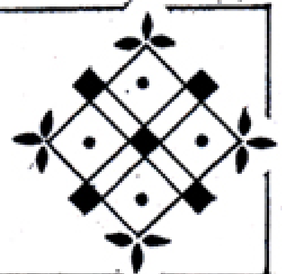
முகத்தில் ஏற்படும் பூனை மயிர்களை 'ப்ளீச்சிங்' செய்து கொள்வதன் மூலம் அகற்றலாம்.

கண்களுக்குக் கீழே ஏற்படும் கரும்புள்ளிகளை வாரம் ஒரு முறை 'ஃபேஷியல்' செய்து கொள்வதோடு, நிறைய வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, ரிபோஃபிளேவின் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதால் போக்கலாம்.



கோலத்திற்கு செம்மண் காவி இட தேங்காயின் குடுமியை எடுத்துக் கொண்டு அதில் கூரான முனையை காவியில் தொட்டுக் கோலத்தை இடலாம். இதனால் காவியும் அழகாக இருக்கும். நம் கையிலும் ஒட்டிக் கொள்ளாது.

—மல்லிகா பத்மநாபன்.



கற்பனை பல சிறகடிக்க
இளமை ஊஞ்சலாடும் அழகி.
அவள் நெஞ்சைக் கவர்ந்தவை பல.
மெல்லத் தவழ்ந்து செல்லும் நீரோடை.
செல்லமாக வீசும் தென்றல்.
உள்ளம் கவர்ந்த கட்டழகன்.
கொள்ளை அழகு மலர்கள்.
பளபளப்பான நீண்ட கூந்தல்.
அக்கூந்தலுக்கு
வி.வி.டி.தேங்காய் எண்ணெய்...





வி.வி.டி. தேங்காய் எண்ணெய்

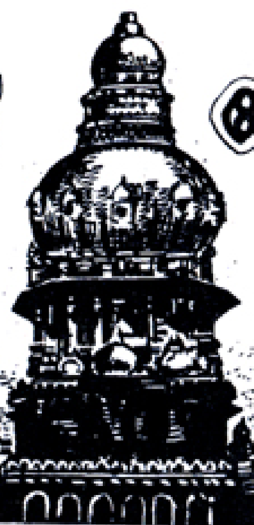
இயற்கைக் கூந்தலின் இளமை ரகசியம்



EP-VVD-6/84

கோடுகள் கோலமாவதில்லை

கோமளா வரதன்





1

நடுவானத்தில் உச்சிக்குப் போய் விட்ட சூரியன் அக்டோபர் மாதத்திலும் அனலைப் பொழிகிறான். அந்த வெயிலுக்குப் பயந்தது போல் சிவப்பு வண்ணக் கோர்ட் கட்டிடத்தின் நிழல் கட்டிடத்தின் அடியில் தன்னைச் சுருக்கிக் கொள்ளுகிறது. வெப்பத்தின் கடுமைக்கு மறுப்புத் தெரிவிப்பது போல் வேப்ப மரங்கள் தங்கள் கிளைகளை மெள்ள அசைக்கின்றன. பலனில்லை. சற்றைக்கொருதரம் துண்டையோ, கைக்குட்டையையோ, புடவைத் தலைப்பையோ எடுத்து வியர்வையை ஒற்றிக் கொள்ளும் மனிதரில்தான் எத்தனை ரகம்! வயதானவர், இளைஞர், படித்தவர், பாமரர், பணக்காரர்......

ஹைகோர்ட் வராந்தாவில் நின்று கொண்டு தன் வக்கீலின் வருகைக்காகக் காத்திருக்கும் நேரத்தில் இந்தப் பலரகப்பட்ட மனித வர்க்கத்தைப் பார்த்து வியந்து கொண்டிருக்கிறாள் காதம்பரி. விசாரணைக்குக் கொண்டு வரப்பட்ட கைதிகள், கூட காவலுக்கு வந்த செந்தலைகள், மனு பிராது எழுதிக் கொடுப்போர், பில்லையணிந்த டவாலி, ஜெயித்த எக்களிப்பில் மார் தட்டுவோர், தீர்ப்பைப் பற்றிக் கவலையோடு காத்திருப்பவர்கள், விசுக் விசுக்கென்று தங்களுக்கே சொந்தமான இடம் போன்ற பாவனையுடன் குறுக்கும் நெடுக்கும் நடை போடும் கறுப்புக் கோட்டு வக்கீல்கள்....

'அடேயப்பா! மூட்டையை அவிழ்த்து உதறின மாதிரி இத்தனை தரப்பட்டவங்களா...'வென்று அதிசயிக்கிறாள் காதம்பரி.

'எல்லாரும் ஒண்ணா சேருகிற இடமா ஸ்மசானத்தைத்தான் ஒரு பாட்டு வர்ணிக்கிறது. இப்போ பார்த்தால் கோர்ட்டுக் கூட அந்த மாதிரிதானே படுகிறது... சேச்சே, புத்தி எனக்கேன் இப்படிப் போகிறது. எல்லோரும் கண்டிப்பாய் ஒருநாள் போய்ச் சேர வேண்டிய இடம் அது. கோர்ட்டு அப்படியா? இதன் படியை மிதிக்காமலே கூட கடைசிவரை ஒருத்தர் இருக்கலாமில்லையா...?'

மனதை அதன் போக்கில் மேய விட்டுக் காலை மாற்றி வராந்தா சுவரில் ஊன்றி நிற்கும் காதம்பரியைப் பார்த்தால் லேசில் யாரும் ஒரு ஸைக்கியாட்ரிஸ்டாக நினைக்க மாட்டார்கள். யாரோ சினிமா நட்சத்திரந்தான் மேக்கப்பில்லாமல் வந்திருப்பதாய் நினைத்துக் கொண்டு மறுமுறையும் உற்றுப் பார்த்து 'யார்' என்று மனதில் குழம்பிக் கொண்டே செல்லுவார்கள். 'அதுதான் தப்பு, மேக்கப்பில்லாம வந்திருக்கிற சினிமா நட்சத்திரம்னா மறுமுறையும் திரும்பிப் பார்க்க மாட்டான் ஸ்வாமி, பார்க்க சகிக்காது...' என்று ஜோக் அடிக்கும் நிருபரே கூட காதம்பரியை நின்று, திரும்பிப் பார்த்து, ரசிக்காமல் போக மாட்டார். சிவந்த மேனி, நீள நீளமாய்க் விழிகோல்கள், உண்மையிலேயே கண்டியிழுக்கும் அழகு. கண்ணைச் சுழற்றினால் என்னவோ உலகத்தையே சுழற்றி நிறுத்திய மாதிரி இருக்கும். அன்று லஞ்சுக்கு முன்பே அவள் வழக்கில் தீர்ப்புப் படித்து விடுவார்கள் என்று சொல்லியிருந்தார் வக்கீல். இன்னும் அதிக நேரம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்காது. ஆனால் வக்கீலைக் காணவில்லையே....

வியர்வை வழிந்து கண்ணில் கரிக்கிறது. கர்சீப்பால் ஒற்றியெடுத்துவிட்டு, கையிலிருந்த பேப்பரை மடித்து விசிறிக் கொள்ளுகிறாள். கழுத்துப் படியில் காற்றுப் பட்டதும் இதமாக இருக்கிறது. வராந்தா கோடி வரை பார்வையை ஓட்டுகிறாள். எத்தனை நேரம் இப்படி நிற்பது? ஒருவேளை கோர்ட்டில் கூப்பிட்டு விட்டால்... மேலும் வருவோர்,

புதிய தொடர் கதை

பேர்வேரெல்லாம் திரும்பிப் பார்க்கையில் சங்கடமாய்....

அதோ!

ஊஹூம், இல்லே. அவளுடைய வக்கீல் இல்லே. ஆனால் அந்தத் தலைப்பாகைக்காரரும் பிரபல வக்கீலாய்த்தான் இருக்க வேண்டும். நிமிர்ந்த பார்வையிலும் இரு குமாஸ்தாக்கள் பின்தொடர விறுவிறென்ற நடையிலும் தெரியும் தோரணையே அலாதியாக இருக்கிறது.

இளவட்டமாய்ப் புதுக் கறுப்புக் கோட்டு மின்ன சவடாலாய்த் தமாஷ் செய்தபடி வரும் இந்த நாலைந்தும் ஜூனியர்களாய்த் தான்.... அவளைப் பார்த்ததும் சீழ்க்கை. அப்புறம் கொஞ்சம் குசுகுசு... அந்த ஓரப் பார்வையுங்கூட அவளுக்குப் பழக்கமானது தானே. முகத்தை வெளிப்புறம் திருப்பிக் கொள்கிறாள் காதம்பரி.

சுமார் ஒரு வருடமிருக்குமா அவள் வக்கீல் அனந்தாச்சாரைத் தேடிப் போய், விவரத்தையெல்லாம் சொன்னதும் கேட்டுக் கொண்டு, அவர் அவளை சற்றுநேரம் கண் கொட்டாமல் அப்படியே பார்த்தார்.

"உன்னை என் பொண்ணுன்னு நெனச்சுண்டு கேக்கறேன். கண்ணாடிலே பார்த்துண்டிருக்கியோ...?"வென்று கேட்டார்.

அவள் விழித்தாள்.

"உன்னைப் போல ஒரு பொண்ணு, அழகானவ, டைவோர்ஸ் பண்ணிண்டு தனியா நின்னா இந்தச் சமூகம் அவளை எப்படிப் பார்க்கும்னு, தனியா ஒருத்தனோட பேசினா, நீ சைக்கியாட்ரிஸ்ட்டுங்கறே. உன் பேஷண்டுன்னே வைச்சுப்போம். அவங்கூட பேசறதையேப் பார்த்தாக் கூட உடனே என்னென்ன மாதிரி கதை கட்டிவிடும்னு எல்லாம் யோசிச்சிருக்கியோ. நீ படிச்சப் பொண்ணு. கையிலே உத்தியோகம், சுய சம்பாத்தியம் இது ரெண்டையும் மறந்துட்டு நம்ம சூழ்நிலையை மாத்திரம் மனசிலே வெச்சுண்டு சொல்லு. உன்னாலே நித்யானந்தன் கூட அட்ஜஸ்ட் பண்ணிண்டு வாழவே முடியாதா...?"

"முடியாது..." என்று அழுத்தந்திருத்தமாய்ச் சொன்னாள் காதம்பரி. மனதில் அருவருப்பு என்று தோன்றி விட்டபின் ஆயுளுக்கும் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளுவது எப்படி? கடைசியில் அனந்தாச்சாரிதான் அவள் வழிக்கு இணங்க வேண்டியதாயிற்று.



விவாகரத்துக்குத் தாக்கல் செய்தார். இன்றோடு தீர்ந்துவிடும் கணக்கு என்று சொல்லியிருக்கிறார். குழந்தைப் பிரச்சினை ஜீவனாம்சம் என்று எந்த விஸ்லங்கமும் தான் இல்லையே. சட்டென்று அவர் வருவது புலப்படுகிறது. "ம்... வா. வா... நாம் உள்ளே போலாம்..." என்று கூப்பிடுகிறார். இருவரும் கோர்ட் அறைக்குள் போகின்றனர்.

ஓரிரு நிமிஷத்துக்கெல்லாம் யாரிடமிருந்து விடுதலை கோருகிறாளோ, அந்த நித்யானந்தன் வந்து சற்றுத் தள்ளி உட்காருகிறான். அவர்கள் பார்வை சந்தித்து மீள்கிறது. இவ்விருவரில் யாரும் ஒரு அரசியல்வாதியாகவோ, சினிமா நட்சத்திரமாகவோ இல்லாத காரணத்தால் பத்திரிகையாளருக்கோ, பொது ஜனத்துக்கோ இந்த விவகாரத்தில் அக்கறையில்லை. இவர்களையும் கோர்ட் ஆட்களையும் தவிர வழக்கைப் பார்க்கவென்று வேறு யாரும் அங்கு இல்லை. ஹூம், பரிச்சயமில்லாதவனைப் போல வெற்றுப் பார்வையைப் பார்' என்று எண்ணிக் கொண்டே அவள் எதிரே பார்வையைச் செலுத்திய போது, நீதிபதி அவள் பக்கம் பார்ப்பது தெரிகிறது. அவர் மனதில் இப்போது என்ன நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்... இந்தியப் பெண்மைக்கு எடுத்துக் காட்டாய் ஒரு கணவனுடைய விருப்பு, வெறுப்புக்கெல்லாம் வளைந்துக் கொடுத்து, அவனை அனுசரித்துக் கொண்டு போகத் தெரியவில்லையேயென்று...?

அனுசரித்துக் கொண்டு போவதென்பது எப்போது, எவ்வளவு தூரம்... இரு தரப்பினரும் விட்டுக் கொடுத்துப் போக வேண்டும் என்ற எண்ணமுடையவர்களாய் இருக்கும் போதுதானே. அப்போது கூட எளிதில் விட்டுக் கொடுப்பது என்பதில் ஒரு நியதி இல்லையா? சாப்பாட்டைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். படுக்கையைக் கூட யார்கூட வேண்டுமானாலும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா. அப்புறம் பெட்ஷீட்டை மாற்றினால் சரியாய்ப் போயிற்று என்பதி லா ஒரு அனுசரிப்பு இருக்க முடியும். கலயாணத்தின் போது அவள் எவ்வளவு எதிர்பார்ப்புக்களுடன் இருந்தாள். கடைசியில் எல்லாம் எப்படிக் கசந்துப் போயிற்று.

"எங்க வமிசமே அப்படித்தான். எங்கம்மா, பாட்டியெல்லாம் பொறுத்துக் கிட்டுத்தான் சம்சாரம் பண்ணுனாங்க. நீ என்னடி உசத்தி...?" என்றானே, இப்படியும் பெருமைப்படக் கூடிய ஒருவனோடு ? அட்ஜஸ்ட் மெண்ட்?... கடவுளே!...

நீதிபதியின் தீர்ப்பு எதிர்பார்த்தபடி தான் இருக்கிறது. வேறு மாதிரி இருக்க வழியில்லை. 'அடல்ட்ரி' வலுவான காரணமாயிற்றே விவாகரத்துக் கோர. அப்பாடா! நித்தியானந்தனிடமிருந்து விடுதலை. ஒரு பெருமூச்சு வெளிப்படுகிறது காதம்பரியிடமிருந்து.

"ம், சாதிச்சுட்டே... நீ மறுபடியும் ப்ரீ. மிஸஸ். நித்யானந்தன்ங்கறதை விட, மிஸ். காதம்பரியே தேவலே, கூப்பிட நன்னாயிருக்குன்னு சட்டமே சொல்லிடுத்து. அதனாலே இப்படியே மிஸ்ஸாவே எல்லாத்தையும் மிஸ் பண்ணிட்டு நிக்கப் போறியா...?" தன் ஜோக்குக்குத் தானே சிரித்துவிட்டுக் கேட்கிறார் அனந்தாச்சாரி.

"கார் இருக்கோல்லியோ, கிளம்ப வேண்டியதுதான்..."

"அப்போ நான் உங்களை வீட்டிலே வந்து பாக்கறேனே, நாளைக்கு வரட்டுமா...?"

"போன் போட்டுட்டு வா..."

அவளுக்கு இரண்டெட்டு முன்னால் அவர் செல்கையில், இன்னொரு வக்கீல் வந்து அவருடன் சேர்ந்து கொள்கிறார்.

குல்குந்து என்பது ரோஜாப்பூவின் இதழ்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு லேகியம் போன்ற தன்மையுடையது.

மலச்சிக்கல், இரத்த சோகை, கெட்ட ரத்தம், சீதபேதி உள்ளவர்களுக்குக் குல்குந்து ஒரு அற்புத நிவாரணியாகும். இதைக் கடையில் வாங்கினால் கலப்படமில்லாமலும், மலிவாகவும் கிடைக்காது. எனவே, இதை நாமே வீட்டில் தயார் செய்து கொள்வோமா?

ரோஜாப்பூ சீசனில் பெரிய பெரிய ரோஜாப்பூக்களை வாங்கி வந்து, பூச்சி, புழு இல்லாமல் அகற்றி, இதழ்களைத் தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ரோஜாப்பூ இதழ்களின் எடையைப் போல் மூன்று மடங்கு கல்கண்டை வாங்கிக் கொள்ளவும். பின் நன்கு அலம்பி, துடைக்கப்பட்ட உலக்

குல்குந்து

"ஜெயம் போலேருக்கு..."

"பின்னே? இதிலே சிக்கலே கிடையாதே. வாஸ்தவந்தான் நான் போனேங்கறேனே அவன்..."

"ஆம்பிள்ளையா! தைரியத்தைப் பாராட்டணும்..."

"முன் காலத்திலே ஆயிரம் பொய் சொல்லியாவது ஒரு கல்யாணத்தைப் பண்ணி வைம்பா. இப்போ பண்ணின கல்யாணத்தைக் கலைக்கறதுக்கு வழக்காடறோம். இந்தக் கைங்கரியத்துக்கு ஃபீஸ் வேறே..."

"உமக்கு ஏன் அந்த விசாரம் ரெண்டாவது பங்களா கட்டிண்டிருக்கீர். பேசாம வாங்கிப் போடும்..."

"அதில்லே, அவன் ஆப்டிரிலே. எதையோ ஒழிச்சுண்டு போறான். நீ கண்டுக்காம விடேன். டைவோர்ஸ்னு வாங்கிண்டர்தானு. விலகி இருந்துட்டாப் போச்சுன்னு நான் கூடச் சொல்லிப் பார்த்தேன். இந்தக் காலத்துப் பசங்க ஐடியாவே தனி. அதிலேயும் இந்தப் பொண்ணு... ம், இந்த அழகை வெச்சுண்டு அவனுக்கு வேறே சகவாசம் கேக்கறது..."

சலித்தால் இவ்விரண்டையும் உரலில் போட்டு இடிக்கவும். மெலிய பதத்தில் வரும்பொழுது அதை ஒரு ஜாடியிலோ, அல்லது வாயகன்ற கண்ணாடி பேசினிலோ வழித்தெடுக்கவும். தேன் ஒரு பங்கும், விழுது மூன்று பங்குமாக எடுத்து, இரண்டையும் நன்றாகக் கலந்து, காற்றுப் புகாதவாறு, ஜாடியில் எடுத்து நன்கு மூடி வைக்கவும். சிறியவர்கள் அரைக் கரண்டியும், பெரியவர்கள் ஒரு தேக்கரண்டி வீதமும், தினமும் காலை, மாலை ஆகிய இரு வேளைகளில் சாப்பிட வேண்டும். இது ஒரு நல்ல டானிக் போன்றது.

ஆதாரம்: "மலர்களின் அற்புதக் குணங்கள்" (சித்த வைத்தியம்).

—திருமதி தேவநாதன்.

"போன வருஷம் அந்த பாலம்மா கேசிலே, அவ் தாலிச் சரட்டைக் கழட்டி வாங்கிப் பாக்கெட்டிலே போட்டுண்டு..."

காதம்பரியின் கை சட்டென்று அவள் கழுத்தைத் தடவுகிறது. நித்தியானந்த்அவனுடைய கையால் கட்டிய தாலி. அவனுடைய அம்மாவுடையது என்று தாத்தா கொடுத்த தாலி நெருடுகிறது அங்கே. இனி அதற்கு அர்த்தமில்லே. கழற்றிவிட வேண்டும். ஆனால்... ஆனால்...

"உன் அம்மாவைப் போலத் தழையத் தழையத் தாலியைக் கட்டிக் கொண்டு..." என்று தாத்தா ஆசீர்வதித்ததை...? அப்புறம் அக்னியை வலம் வந்ததை, அம்மி மிதித்ததை... இதையெல்லாம் கூட எப்படி ரத்து செய்ய முடியும்.

யார் மேலோ மோதிக் கொள்ள இருந்தவள் சற்று நிதானித்து, படிக்கட்டுகளில் இறங்குகையில்,

"ஒன் மினிட்..."

அப்படியே நின்று தலையைத் திருப்பிப் பார்க்கிறாள்.

நித்யா!.

ஆணழகன் போட்டிக்குப் போகலாம்போல உடல்வாகும், அளவாகப் பொருந்திய உடைகளும், கம்பீரத் தோற்றமும்...

இந்த வெளியழகை... இதை மட்டும் பார்த்து விட்டுத்தானே தாத்தா வேறெதையும் பற்றி யோசியாமல் சட்டென்று அவனைப் பேத்திக்குக் கணவனாகத் தீர்மானித்து விட்டார்...

தலையையுயர்த்தி அவனை ஏறிட்டுப் பார்க்கிறாள்.

"ஜெயிச்சதுக்கு கங்கிராஜுலேஷன்ஸ் சொல்ல லாமேன்னுதான்..."

கிண்டலா... எவ்வளவு விஷம் இவன் மனதில்...?

பதிலே பேசாமல் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு அவள் இறங்குகையில் அவன் வேகமாய் வந்து சேர்ந்து கொள்ளுகிறான்.

"திமிர்தானே..."

"ப்ளீஸ்! இன்னுங்கூட என்ன வம்பு...?"

"சரிதான், ரொம்ப அலட்டிக்காதே. இன்னிக்கு அந்தக் கிழவன் இல்லேங்கறதை மறந்துடாதே. அவன் கொடுத்த செல்லம், சொத்து அது ரெண்டு தான் இருக்கு. வெச்சுண்டு தனியாத் திண்டாடறதைப் பார்க்கத்தான் போறேன்..."

அலட்சியமாய்ச் சொல்லிவிட்டு விறுவிறென்று தன்னைக் கடந்து படியிறங்கிப் போகும் நித்யானந்தனைத் திகைப்போடு பார்த்தபடி நிற்கிறாள் காதம்பரி!

(தொடரும்)

நீரைக் கொதிக்க வைத்தல், பாட்டிலை
கிருமி நீக்கம் செய்தல், வெப்பநிலை சோதனை
செய்தல்—ஆகிய பிரச்சனைகள் இல்லை.



புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை உணவைப் பெற்றிட எத்தகைய சுலபமான, வசதியான, இயல்பான வழி இருக்கிறது பார்த்தீர்களா?

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இயல்பாக நடந்த நீண்ட சோதனை கணிப்பின் மூலம் இயற்கை கண்டு கொண்டுள்ளது:

குழந்தைக்கான தாய்ப்பாலை உன்னத உணவாக்குபவை அதில் இயல்பாக சரிவிகிதமாகக் கலந்துள்ள உடல் வளர்ச்சிச் சத்துக்கள் (புரதம்). சக்தி தரும் சத்துக்கள் (கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்பு) ஆரோக்கியமான பாதுகாப்புச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்) ஆகும்.

தூய்மைக்கேடு பிரச்சினை இல்லை.

உங்கள் குழந்தை, முலையிலிருந்து பாலை நேரடியாக குடிப்பதால் தூய்மைக்கேடு ஏற்படும் அபாயம் அதில் இல்லை, தயாரிப்பு அல்லது பாலின் வெப்பநிலையை சோதித்தல் போன்ற பிரச்சினைகளும் அதில் இல்லை. அத்துடன் வயிற்றில் வாயுக்கோளாறுகள் மற்றும் இதர நோய்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தையை பாதுகாத்திட தாய்ப்பாலில் நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் இயல்பாகவே உள்ளது—இன்னும் இதர நன்மைகள்கூட அதிலே—உதாரணம் ஸ்கர்வியைத் தடுத்திட வைட்டமின் 'சி'. முலைப்பால் உண்ட குழந்தை பாதுகாப்பும் தன்னம்பிக்கையும் பெறுகிறது. காரணம் நீங்கள் குழந்தையை அரவணைத்து பாசத்தையும் சேர்த்தல்லவா பாலூட்டுகிறீர்கள்.

நாளும் பிரபலமடைகிறது

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேல் நாடுகளிலும்கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிக அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உலகளாவிப் பிரபலமடைகிறது.

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேலை நாடுகளிலும் கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிகவும் அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உங்கள் உடல் நல பாதிப்பு அல்லது பால் பற்றாக்குறை ஆகியவற்றால் நீங்கள் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கமுடியாமல் போனால் என்ன செய்வது?

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் சிறந்த 'தாய்ப்பால் மாற்று' தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஸ்ப்ரே ட்ரை-செய்யப்பட்ட அமுல்ஸ்ப்ரே

அமுல்ஸ்ப்ரே-நன்கு சமச்சீராக கலக்கப் பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமுள்ள புரதம், ஜீரணிக்க எளிதான கொழுப்பு மற்றும் கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், சரியாகக் கலந்துள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான நீரில் அதைக் கலப்பது எளிது. முன்னாலேயே அதை பசைபோல் தயாரிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சிக்கனமானது

டின்னில் அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது, அமுல் ஸ்ப்ரே. காரணம், அது இந்தியாவின் 'வெண்மைப் புரட்சிக்கு' முன்னோடியான நவீன பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆனால் கொதிக்க வைத்த நீர், சுகாதார முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தலை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பால் கலக்கப்படும்போது அதிகம் நீராகி விடுவதை தவிர்ப்பதற்கும், போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் டின்மீது குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.



அமுல்ஸ்ப்ரே

தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்ததுதான்.

இலவசம்! அமுல் வளர்ப்பு வழி—
இதில் அடங்கியுள்ளவை: கருத்தரித்தல், பேறு காலத்திற்கு முன் கவனிப்பு, பிரசவம், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், வெளியில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள், லேசான தானிய உணவு தருதல், குழந்தையின் அன்றாடக் கடன்கள், குழந்தையின் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பு, முதலுதவி, பொதுவான நோய்கள், நோயுற்ற குழந்தையைப் பாதுகாத்தல். தமிழ், இந்தி, மராத்தி, குஜராத்தி, ஆங்கிலம், தெலுங்கு மற்றும் மலையாள மொழிகளில்.

உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரியுடன் ரூ. 1.25 தபால் தலை ஒட்டி எழுதுக இம் முகவரிக்கு: தபால் பெட்டி எண் 10124, பம்பாய் 400 001.

ASP/AS-TAM6/83



விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் :.பெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண் 10, ஆனந்த் 388 001, குஜராத் மாநிலம்.



'டயட்'டில் இருந்தும் வயிறு குறையலியே!

எல்லாப் பெண்களும் பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாகத் தெரிவார்கள். ஆனால் உடல்வாகு என்று எடுத்துக் கொண்டால் உடலின் தசையைப் பொறுத்தே அமைகிறது. தசைநரர்கள் வலுவாக இருந்தால் தான் போதிய உடல்வாகு அமையும். தசை நார்கள் உறுதிபெறப் போதிய உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். சிலர் குண்டாக இருப்பார்கள். கொழுப்பைக் குறைக்கிறேன் என்று சரியாக சாப்பிடாமல் டயட்டில் இருக்கிறேன் என்று இருந்து - இளைப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் இளைத்த பின்பு பார்த்தால் ஆங்காங்கே சதைகள் தளர்ந்துதொங்கும். இதற்குக் காரணம் அவர்கள் டயட்டுடன் சேர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யாமல் விட்டு விடுவதே. போதிய உடற்பயிற்சி செய்யாமல் ,விட்டு விட்டால், உடலின் அமைப்புப் போய்விடும்.

சில பெண்களை எடுத்துக் கொண்டால் போதிய உடலமைப்பு இருந்தும் வயிற்றுப் பாகம் மட்டும் பருத்திருக்கும். அதைக் குறைக்கத் தெரியாமல் டயட் மாத்திரம் இருப்பார்கள். ஓரளவு வயிறு பெரிதாக இருப்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்து வந்தால் போதும். ஆனால் வயிறு மிகவும் பெரிதாக இருப்பவர்கள் இவற்றுடன் அழகு நிலையங்களில் அதற்கென மூலிகை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட கிரீம் கொண்டு மசாஜ் செய்து கொள்ளலாம். அதன் மூலம் அவர்கள் மீண்டும் சாதாரண வயிறுடையவர்களாக மாறலாம்.

இங்கு நாம் ஓரளவு வயிறு பெரிதாக இருக்கும் பெண்கள் நாள்தோறும் செய்யக் கூடிய மிக எளிதான சில உடற்பயிற்சிகளைக் காண்போம்.

1. முதலில் நேராக நிமிர்ந்து நின்று, கைகளை உயரத் தூக்கி, மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிறகு மீண்டும் சம நிலைக்கு வர வேண்டும். இதுபோல் ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 25 முறையாவது செய்து வர வேண்டும்.

2. சுவரை ஒட்டி நேராக நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். அப்பொழுது வயிறு நன்றாக உள்ளே போக வேண்டும். இதுவும் குறைந்தது 25 முறை செய்ய வேண்டும். சும்மா நின்று கொண்டு அரட்டை அடிக்கும்போதெல்லாம் இதைச் செய்யலாம்.

3. நேராக நிமிர்ந்து நின்று கைகளை உயரே தூக்கி, மூச்சை உள்ளிழுத்து அதே நிலையில் மூச்சை விட்டு விடாமல் குனிந்து, தரையையோ கால்களையோ தொட வேண்டும். இவ்வாறு தினமும் 5 அல்லது







10 முறை செய்து, படிப்படியாக அதிகரித்து 25 முறை செய்யலாம்.

4. நேராக நிமிர்ந்து நின்று, இரு கைகளையும் தலைக்குப் பின்னால் கோர்த்துக் கொண்டு, மூச்சை உள்ளிழுத்து, ஒரு காலை முன்னே வைத்து, உடலை பின்னால் எவ்வளவு வளைக்க முடியுமோ அவ்வளவு வளைக்க வேண்டும். இதையும் படிப்படியாக உயர்த்தி 25 முறை செய்ய வேண்டும்.

5. நிமிர்ந்து நின்று கொண்டு, கைகளைத் தலைக்குப் பின்னால் வைத்துக் கொண்டு, மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து, பக்கவாட்டில் எவ்வளவு வளைய முடியுமோ அவ்வளவு வளைய வேண்டும்.

6. தரையில் குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு, மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து,



இரண்டு கைகளையும் பின்னால் கொண்டு வந்து கால்களைப் பிடித்துக் கொண்டு, தோள் பட்டையை மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும். இது பார்ப்பதற்கு ஓடம் போன்று காணப்படும்.

தரையில் குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு, மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுத்து தலையையும் கால்களையும் சேர்ந்தாற்போல் உயர்த்த வேண்டும். உடலை அசைக்கக் கூடாது. இவ்வாறு குறைந்தது தினமும் 10 முறையாவது செய்து வர வேண்டும்.

- மல்லிகா — பார்வத்

படங்கள் : யோகா





To those golden hearts of glittering faith... INDU offers gold plated solid silver locket





To all persons joining our Chit groups as new members the locket with Goddess Meenakshi on the front and the Indu Swastik symbol on the reverse wishes you Grow Rich'. It is not just a wish., but a vow to give you all financial guidance and help from INDU the renowned Chit Fund of repute. Offer open from the auspicious day of PONGAL to 15th February, 1985.



Indu Chit Funds (Madurai) Pvt. Ltd. Indu Financiers

H.O. 155, North Usman Road, T. Nagar, Madras-600 017. Phone: 445 529.

Branches: 32, Ranganathan Street, T. Nagar, Madras 600 017 Ph: 447 886
220, N.S.C. Bose Road, G. Town, Madras 600 001, Ph: 25901
24, North Mada Street, Poonamallee, Madras 600 056 Ph: 69566
22, Vanigar Street, Kancheepuram 632 201 Ph: 3048
194, Vakil New Street, Madurai-625 001 Phones: 34940 & 31351
106, Big Street, Tiruvannamalai 606 601 Ph: 681
41, Thoppa Mudaliar Street, Bangalore 560 001 Ph: 579585

Proposed Chit Groups

Rs. 2000 ×	50 Months.	Rs. 1,00,000
Rs. 1000 ×	100 Months.	Rs. 1,00,000
Rs. 250 ×	100 Months.	Rs. 25,000
Rs. 1000 ×	20 Months.	Rs. 20,000
Rs. 500 ×	40 Months.	Rs. 20,000
Rs. 250 ×	40 Months.	Rs. 10,000
Rs. 125 ×	40 Months.	Rs. 5,000

Special gift – a V.I.P. Brief Case for those who join our one Lakh group.
Special silver gifts for those who deposit Rs. 10,000 and above with Indu Financiers.

UIPC. ICF. 2-85

ரச மகாத்மியம்

அன்று காலே எழுந்ததிலிருந்து ரங்கா வுக்கு ஒரே தலேவலி. காலேஜிற்கு மட்டம் போட்டுவிட்டு, ஸ்டிராங் காப்பியுடன் ஒரு தூக்க மாத்திரையையும் விழுங்கிவிட்டுப் படுத்து விட்டான். நல்ல தூக்கம். தூங்கி விழிப்பு வந்த போது மணி 12. கூடத்தில் அம்மாவும் பக்கத்து வீட்டு அம்மாவும் அரட்டை மகாநாடு நடத்திக் கொண்டிருந் தார்கள்.

''புளி விக்கிற விலேயைப் பார்த்திங் களா? கிலோ 22 ரூபாயாம். என்ன சம் சாரம் பண்றதோ?'' என்று மாமி அங்க லாய்த்துக் கொண்டாள். பொழுது போக இது நல்ல வழி எனக் கவனிக்க ஆரம்பித் தான் ரங்கா.

மாமியின் அங்கலாய்ப்புக்குப் பதிலளிப் பது போல் அம்மா பேச ஆரம்பித்தாள். ''ஆமாமா. நமக்குத் தான் புளிப்பும் காரமுமாய் சமையல் வேண்டியிருக்கு. வடக்கத்திக்காரானேப் பாருங்க. புளியே சேர்க்கறதில்லே. அவசியம்னு புளிப்புக்கு மாங்காய்ப் பௌடர் (அம்சூர்) எலுமிச்சம் பழம், உலர்ந்த புளிப்பு மாதுளம் விதை (அனர்தானு) அப்படின்னு சேர்த்துக்க றுங்க. உடம்புக்கும் கெடுதல் இல்லே. பணமும் செலவு இல்லே. எங்க வீட்லே பாருங்க. ஏகப்பட்ட புளியைப் போட்டு வத்தக் குழம்போ, புளிக் குழம்போ பண் ணிட்டாச் சரிப்படறது இல்லே. நடுவிலே ஒருநாள் பொறிச்ச குழம்பு, பொரிச்ச கூட்டுன்னு பண்ணிட்டா, ரங்கா அப்பா என்னடி, யாருக்குப் பைத்தியம் என் கிறார்.''

மாமி: ''எங்க வீட்லே குழம்பு இல் லேன்னுக் கூடப் பரவாயில்லே. ரசம் பண் ணலேன்னு ஒரே ரகளேதான். பருப்பு சாம் பார் பண்ணி இருக்கோமே, ரசம் வேண் டாம்னு இருக்க முடியாது. ரெண்டும் பண்ணி ஆகணும். கோயமுத்தூர்க்காரா ளுக்கு ரசம் இல்லாமல் சாப்பிடத் தெரி யாது என்று என் மாமியார் வேறு ஒத்துப் பாடுவார்.''

அம்மா: ''நேத்தைக்கு எங்க நாத்தனாரைப் பார்க்கப் போனேம் இல்லேயா? கிராமத்திலேயிருந்து அவ ளோட மாமனர் மாமியாரை, வயசான காலத்தில் தனியாக இருக்க வேண்டாம்னு இங்கேயே கூட்டிண்டு வந்துட்டா. பழைய காலத்து மனுஷா, என்ன பிரியம்? என்ன உபசாரம் தெரியுமா? ராத்திரி சாப்பிடாம போகக் கூடாதுன்னுட்டா. மாமி பெரிய சம்சாரி. கிராமத்திலே வரவங்களுக்கும், போறவங்களுக்கும் கணக்கே இருக்காது. பம்பரமாக சுழன்று மாமி காரியம் பண்ற அழகைப் பார்த்துண்டே இருக்கலாம் போல இருந்தது.



காலம்பற பண்ணின ரசம் அடிவண்ட லாக அரை செம்பு இருந்தது. 4 தக்காளிப் பழங்களே நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணி, உப்பு, கொஞ்சம் பெருங்காயம், கறிவேப்பிலேப் போட்டுக் கொதித்ததும், தக்காளிகளேக் கரண்டியால் மசித்துப் பழைய ரசத்துடன் கலந்து விட்டார்: மிளகு, சீரகம் பொடி செய்து போட்டுத் தாளித்தும் விட்டதில் ரசம் ஏ ஒன்னுக இருந்தது.

காரியம் செய்து கொண்டே எனக்கும் சொல்லிக் கொடுக்கிறர். 'பட்டண வாசத் திலே நினேச்சா கடைலே தக்காளிப் பழம் வாங்குவீங்க. கிராமத்திலே நாங்கள் எங்கே போறது? காத்தால ரசம் வைக்கற போதே கொஞ்சம் கூடப் புளியைக் கரைச்சுவிட்டு வேணும்கற உப்புக் காரத்தைப் போட்டுக் கொதிக்க விட்டு, பருப்பு ஜலம் விட்டு விளாவறதுக்கு முன்னல் 2 கரண்டி எடுத்துத் தனியே வைச்சுட்டால் ராத்திரி தேவையான அளவு விட்டு ரசத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம். மிஞ்சிப் போனல் மறுநாளும் உபயோகப்படுத்திக்க லாம். கெடாது.

மாமி: ''இது நல்ல ஐடியா. தக்காளி சீஸன் இல்லாத போது இந்த மாதிரி செய்ய லாம்.''

பிரகதாம்பாள்

அம்மா: ''அந்த மாமி இன்னும் கூடச் சொன்னா. முன்னாலே சொன்ன மாதிரி எடுத்து வைக்கிற புளி ஜலத்தில் இரண்டு கரண்டி கெட்டியான வெந்த பருப்பைப் போட்டு வைத்துவிட்டு இரவு தண்ணீரை விட்டு விளாவிச் சூடாக புது ரசம் மாதிரி செய்து கொள்ளலாமாம். இரண்டு ஸ்பூன் தனியா, இரண்டு ஸ்பூன் து. பருப்பு, ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, இவற்றைச் சிறிது சூடு பண்ணிப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் வேணும் என்கிற போது உபயோகிக்கலாமாம். புளியைச் சிறு கிண்ணத்தில் போட்டுப் பருப்பின் நடுவே வைத்துக் குக்கரில் வைத்துவிட்டால் கரைக்கிறது சுலபமாம். இந்த மாதிரி உபயோகமான குறிப்புகளா மாமி சொல்லிண்டே இருந்தா.''

மாமி: ''ரசம்னு சொல்லும் போது எங்க அக்கா ஞாபகம்தான் வரது. எங்க வீட்லே பாப்பா அக்கா மாதிரி யாராலும் ரசம் பண்ண முடியாதுன்னு சொல்லாதவாளே கிடையாது. அதுக்கு அவள் என்ன பாடுபடுவாள் தெரியுமா? கும்பகோணத்தி விருந்து ஸ்பெஷலாகக் கடா பெருங்காயம் தருவிப்பாள். தக்காளிப் பழம் என்ன விலையானாலும் வாங்கி வர வேண்டும். தினமும் கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி வாங்க ஒரு

> பேரிச்சம் பழத்தின் கொட்டையை வறுத்து — பொடியாக்கி... காப்பித் தூளிற்கு பதில் இதை பயன்படுத்தினால், காபியை விட இந்த பானம் அதிக சுவையாய் இருக்கும்! அரபு நாடுகளில் பெரும்பாலும் இந்த பானத்தையே விரும்பி அருந்துகிறார்கள்!
>
> —நாகை. பொன்னி.

பையனை அனுப்புவாள். ரசப்பொடி செய்வதைப் பற்றி யாரார் என்னென்ன குறிப்பு தராளோ அதை எல்லாம் எழுதி வைச்சுப்பாள். கும்பகோணத்திலே ஈயச் செம்பு வார்க்க ஈயத்தை உருக்கும் போது பெருங்காயத்தைப் போட்டு உருக்கி வார்ப்பதாகக் கேள்விப்பட்டு கும்பகோணத்துக்கு நேரில் ஒரு நடை போய்ப் பார்த்து ஈயச்செம்பு வாங்கி வந்தாள்.

எங்க அத்திம்பேர் தன் சம்பாத்தியத்தில் பாதி சம்பாத்தியம் வீட்டில் ஈயச்செம்பாக இருப்பதாகக் கேலி செய்வார். பசங்கள் அம்மா ரசம் பண்றதைப் பற்றி ஒரு தீஸிஸ் எழுதினால் பி.எச்.டி வாங்கலாம் என்று கலாட்டா செய்யும். அவா சொல்ற மாதிரி தான் அவளும் செய்வாள். கோதாவில் குஸ்திக்கு நிற்கிற பயில்வான் மாதிரி நின்று கொண்டு, ரசம் நுரைத்து மேல் வந்தவுடன், பொங்கி வழிய விடாமல் பதமாக இறக்கி வைப்பாள்.

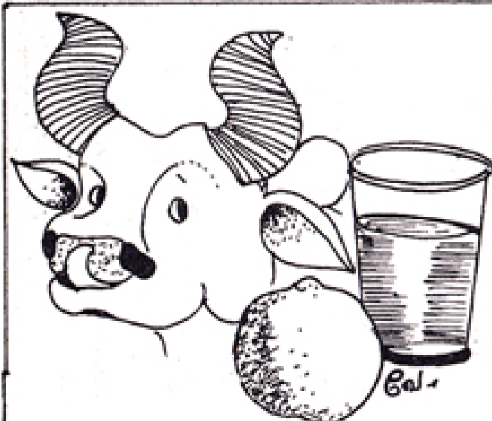
ரசத்துக்குத் தாளித்துக் கொட்டுவதே ஒரு ஆர்ட் என்பாள். நெய் பதமாய் காய்ந்து கடுகு, பெருங்காயம் போட்டுப் படபடவென்று வெடிக்கவிட்டுக் கறிவேப்பிலையைப் போட்டு ரசத்தில் விட்டு கரண்டியையும் 'சொய்' என்று ரசத்தில் விடுவாள். ரசத்தில் மிதக்கிற கடுகும் தனி ருசிதான். வீடே கம் என்று மணக்கும்.

அம்மா: ''எங்க பாட்டி ஒரு கதை சொல்வா. கிராமத்திலே அண்ணாவும், தங்கையும் பக்கத்துப் பக்கத்து வீட்டிலே குடித்தனம் செய்துண்டு இருந்தாளாம். தங்கை செய்யற ரசத்தை மாப்பிள்ளை எப்பவும் பழிப்பாராம். 'அடுத்த வீட்டு மன்னி என்னமா ரசம் பண்றா. நீ பண்றது நல்லாயில்லே' என்பாராம். கிராம வீடுகளில் கூடத்தில் இரண்டு வீட்டுக்கும் பொதுவாகப் பிறை வாசல் இருக்கும். ஜன்னல் மாதிரி. தங்கை பிறை வாசல் வரை போய் 'மன்னி, உங்க ரசம் கொஞ்சம் கொடேன் மாப்பிள்ளைக்கு, எங்க வீட்லே பண்றது நல்லாயில்லேயாம்' என்று உரக்கச் சொல்லி விட்டு, தான் பண்ணின ரசத்தையே பாத்திரத்தில் விட்டு, 'மன்னி கொடுத்த ரசம்' என்று விடுவாளாம். 'பேஷ், பேஷ், ரசம் படு ஜோர்' என்று உறிஞ்சி, உறிஞ்சிச் சாப்பிடுவாராம்.

மாமி: ''நான் கூட இந்த மாதிரி கதை கேட்டிருக்கேன். ஆனால் அதில் ரசக் குறைவாப் பெண்டாட்டி ஆத்திரத்திலே எதையோ கொண்டு வந்து விட்டதாயும், புருஷன் சிலாகிச்சிண்டு சாப்பிட்டதாயும் சொல்வா.''

அம்மா: ''என்னவோ தெரியல்லே மாமி,





சீதபேதியை நிறுத்த...

ஒரு டம்ளர் கறந்த எருமைப்பாலில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்தால், அவை தயிர் போல் திரியாகக் கெட்டியாக இருக்கும். அவற்றை உடனே சீதபேதி உள்ளவர்களுக்குக் கொடுத்தால் சீதபேதி உடனே நிற்கும். இரண்டு வேளை (அ) மூன்று வேளை கொடுத்தால் சீதபேதி சுத்தமாக நின்றுவிடும்.

—ரமணி.

சில நாள் வகையில்லாமல் செய்தால் பிரமாதமா அமைஞ்சு எனக்குக் காலிப் பாத்திரம்தான் இருக்கு. எப்படின்னு தான் தெரியலே.''

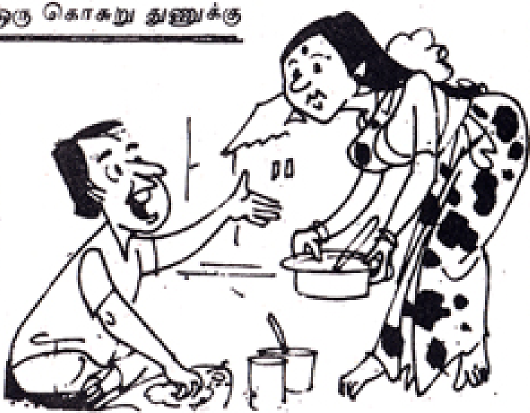
மாமி: ''மதருஸ் போறவா இருந்தா சொல்லுங்க. நான் வீட்லே இல்லாத போது ரசம் வைக்கறேன்னு ஈயச்செம்பை உருக்கி வைச்சிருக்கா. சாப்பிடும் போது ரசம் வைச்சேனே ரசத்தைக் காணுமே என்று தேடினால் உருகி ஓடி நிற்கிறது. கூத்து தான். மணி மூணாயிடுத்தா. நேரமாச்சு. நான் வரேன். டிபன் பண்ணணும். வேலை தலைக்கு மேலே இருக்கு. போய்ச் சமையல் உள்ளில் நுழைந்தால் ராத்திரிதான் வெளிலே வர முடியும்.

ஒத்தருக்குப் பிடிச்சது ஒத்தருக்குப் பிடிக்காது. இருக்கறது நாலு பேர். நாலுவித சமையல், நாலு தடவை சாப்பாட்டுக் கடை..நாங்களும் தான் பத்துப் பேர் கூடப் பிறந்தவா. இப்படியெல்லாம் சொல்லியே அறியோம். அப்பா முழிச்சுப் பார்த்தா நடுங்குவோம். இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகள் பேசினால் ஆர்க்யுமெண்ட்தான். 'ஜெனரேஷன் கேப்'னு சொல்லிக்கறா. என்ன சம்சாரமோ, எங்கயானும் போய்ப் பத்து நாள் இருந்துட்டு வர மாட்டோமா என்று இருக்கு.''

அம்மா: ''எங்கேயும் போனா மட்டும் நிம்மதின்னு நினைக்கறீங்களா? வீட்டுக்கு வந்தாப் போதும்னு இருக்கு. செக்கு மாடு சுத்திச் சுத்தி ஒரு நிலைக்குத்தான் வரணும். குங்குமம் இட்டுக்கோங்கோ.'' மாமி போய் விட்டாள். ரசத்தைப் பற்றித்தான் எத்தனை ரசமான விஷயங்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டாள் ரங்கா.

ரசத்தைப் பற்றி ஒரு கொசுறு துணுக்கு

என் பெண் சுமி மாமியார் வீட்டுக்குப் போன புதிதில் நடந்த நிகழ்ச்சி இது. எங்கள் வீட்டில் ஒருவருக்கு ரசம் தெளிவாகவும், ஒருவருக்கு அடி வண்டலாகவும் விதவிதமாகப் பரிமாற வேண்டும். அந்தப் பழக்கத்தில் அவள் 'ரசம் மேலாக விடறதா, அடியிலிருந்து விடறதா' என்று கேட்டுக் கொண்டே பரிமாறி இருக்கிறாள். அவள் மச்சினன் ஸீரியஸாக முகத்தை வைத்துக் கொண்டு, ''நடுவிலிருந்து விடுங்க மன்னி'' என்று சொல்ல எல்லோரும் குபீரென்று சிரித்து விட்டார்களாம்.



டேம்ப்பன்களைப் பற்றிய சில உண்மைகள்

சுதா நவநாகரிக யுவதி. அன்றைய நீச்சல் போட்டியில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டாள். மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் வீட்டிற்கு வந்து குளிர் பெட்டியைத் திறந்து, தன் தொண்டை வலியைத் தீர்த்துக் கொள்ள ஒரு கிளாஸ் ஆரஞ்சு ரசத்தை உறிஞ்சினாள். உடனே உடம்பு முழுதும் ஒரு நடுக்கமெடுத்தது. நேரம் ஆக ஆக சுதாவின் உடல் கொதித்தது வயிற்றுப் போக்கு வாந்தி ஆகியவைகளால் இன்னும் தான் சக்தியற்றவளாக ஆவதை உணர்ந்தாள். உடல் நிலை மிக மோசமாகி இரவு பன்னிரண்டு மணிக்கு ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. தீவிர சிகிச்சை பிரிவுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டாள். இரத்த அழுத்தம் மிகக் குறைவாக இருந்தது. உடல் முழுதும் பொரி, பொரியாகச் சிறு கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டுவிட்டன. நேரம் செல்லச் செல்ல நிலைமை தொட்டாலேயே வீறிடும் விவரிக்க முடியாத அளவுக்கு மோசமாகியது. நார்மலாக நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்த இந்த நவநாகரிக யுவதிக்குத் திடீரென்று என்ன ஆயிற்று?

அவசர சிகிச்சைக்குச் சுதாவை தயார் செய்து கொண்டிருந்த நர்ஸ், ஒரு டேம்ப்பனைப் பார்த்து உடனே அதை அப்புறப்படுத்தினாள். சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் சுதாவின் நிலை திருப்தியளிக்க ஆரம்பித்தது நான்கு நாட்கள் தீவிர சிகிச்சை பிரிவிலிருந்து சாதாரண வார்டில் அனுமதிக்கப்பட்டு அடுத்த ஒரு வாரத்திற்குள் வீட்டுக்குச்செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டாள்.

சுதாவின் உடல் நிலை திடீரென்று மோசமாகக் காரணம் டி. எஸ். எஸ். அதாவது டாக்ஸிக் ஷாக் சின்ட்ரோம் என்னும் ஒரு விதமான நோய் என்று குறிக்கிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட நோயை அறிந்து கொள்ள பயன்படும் அறிகுறிகள் தான் ஆங்கிலத்தில் சின்ட்ரோம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த டாக்ஸிக் ஷாக் சின்ட்ரோம் அல்லது டி. எஸ். எஸ். என்பது பெண்களுக்கு அவர்களின் மாதாந்திர தீட்டு காலத்தில் ஏற்படுவது. சுதாவின் உடலில் ஏற்பட்ட மாறுதல்கள் — ஜுரம், சிறு கொப்புளங்கள், குறைந்த ரத்த அழுத்தம் சிடு சிடுப்பு ஆகியவை இந்த டி. எஸ். எஸ். அறிகுறிகள். இந்த டி எஸ் எஸ். தீட்டுக்காலத்தில் டேம்ப்பன்களை உபயோகப்படுத்தும் பெண்களையே அதிகம் பீடிக்கிறது.

டேம்ப்பன்கள் என்றால் என்ன? இவைகளை எதற்காகப் பெண்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள்?

மாதாந்திர உதிரப்போக்கின் போது சானிடரி நாப்கின்ஸ் அல்லது பேட்ஸ் ஆகியவைகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். இவைகளுக்கும் டேம்ப்பன்களுக்கும் வேறுபாடு உள்ளது. டேம்ப்பன்கள் சிறு குழாய்கள் போலிருக்கும் உதிரப் போக்கு வெளி வராமல், உறிஞ்சிக் கொள்ளும் வகையில் பெண்ணுறுப்பின் உள்ளே பொருத்தி வைத்துக் கொள்ளக் கூடியதாக இந்த டேம்ப்பன்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

இந்த டேம்ப்பன்கள், சமீப காலத்தில் தான் பரவலாக உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆகவே இந்த டி.எஸ்.எஸ். என்னும் வியாதியும் சமீபகாலத்தியதுதானு என்ற ஐயம் எழுகிறது. இக் கேள்விக்கு விடையளிப்பது சற்றுக் கடினமே. பெண்ணினத்தை, ஆண்டவன் படைத்தபோதே இந்த மாதப் போக்கையும் படைத்துவிட்டான். பிராணிகளிலும் பெண் இனத்திற்கு இந்த. மாதப் உதிரப்போக்கு ஏற்படுகிறது. மாதந்தோறும் ஏற்படும் இந்த சாபக்கேட்டைச்சமாளிக்கப் பல்வேறு முறைகள் பின்பற்றப்பட்டன.

சரித்திரகாலத்திற்கு முன்பு, பெண்கள் மரப்பட்டைகள், இலைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி இந் நிலைமையைச் சமாளித்தார்கள். இன்றும் இந்தப் பொருள்களையே பயன்படுத்தும் பழக்கம் சில ஆதிவாசிகளிடையே இருந்தாலும் இருக்கலாம். பழமை விரும்பிகளான சில பெண்கள், பருத்தி வகையால் ஆகிய துணியைக் கொண்டு சமாளித்தார்கள்.





கீரைத் தைலம்

தேவையான பொருட்கள்:

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை அல்லது
கையாந்தகரைக் கீரை 2 டம்ளர் சாறுக்குத் தேவையானது
அரிசி களைந்த கழுநீர் 2 அல்லது 3 டம்ளர்
தேங்காய் எண்ணெய் கால் கிலோ
நல்ல எண்ணெய் கால் கிலோ
கடுக்காய் 5
மருதாணி இலை கைப்பிடி அளவு

செய்முறை:

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை எடுத்து அலம்பி கழுநீர் விட்டுத் தெளித்துக் கல்லுரலில் இட்டு இடித்து கெட்டியாகச் சாறு பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சாறு 2 டம்ளர் இருக்க வேண்டும். (எந்த டம்ளரால் அளவு எடுத்துக் கொள்கிறோமோ எல்லாவற்றுக்கும் அந்த டம்ளரே அளவாக வேண்டும்.) இக்கச் சாறுடன் நல்ல எண்ணெய், தே. எண்ணெய் ஊற்றி, கடுக்காயையும் பொடி செய்து போட்டு, மருதாணியை இடித்துப் போட்டு, எல்லாவற்றையும்கலந்து கொள்ளவும்.

பெரிய வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் கொட்டி ஸ்டவ்வின் மேல் வைத்துக் காய்ச்சவும். (கடைசியில் பொங்கி வரும். அதனால் பெரிய பாத்திரம் இருக்க வேண்டும்.) கொதித்துக் கடைசியில் சப்தம் அடங்கி அடியில் (நெய் கசண்டு மாதிரி) கசண்டு கரகர என்று இருக்கும். கையால் எடுத்துப் பார்த்து கசண்டு கரகர என்று வந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும்.

ஆறின பிறகு ஒரு வெள்ளைத் துணியில் வடிகட்டி, பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக்கொள்ளவும். தினமும் தேங்காய் எண்ணெய்க்குப் பதில் இந்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தடவிக் கொண்டு வந்தால் கண்ணுக்கும் நல்லது. தலை முடியும் கருகருவென் இருக்கும். முடியும் வளரும். அனுபவம் கண்ட உண்மை.

—டி. அம்புஜம்.

எப்போதும் இருப்பது போலவே, மாதாந்திர காலத்திலும் பெண்கள் இருப்பதற்காக கண்டுபிடிக்கப்பட்டவையே இந்த டேம்ப்பன்கள். இந்தியாவில் சில கிராமங்களில், துணி போன்று இருக்கும் சில தழைகளை (இதை ஆங்கிலத்தில் ஃப்ளாக்ஸ் என்று சொல்வார்கள்) துணி மாதிரி செய்து, உள்ளுக்குள் பொருத்தி உதிரப்போக்கைச் சமாளித்தார்கள். இவர்களுக்கு இந்த டி எஸ் எஸ் வாராதா என்ற சந்தேகம் எழுகிறது. டி எஸ் எஸ் பற்றி கிராமப் பெண்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களில் பலர் சிறு நீர்க் குழாயில் பல நோய்கள் பீடிக்கப்பட்டு அதிகம் பேர் இறக்கிறார்கள் என்பது எல்லோரும் அறிவதே. அவர்கள் வசிக்கும் சமூகப் பொருளாதார நிலை, மருத்துவ வசதியின்மை, கல்வியறிவு இன்மை ஆகியவைகளால் அவர்களிடையே இந்த் டி எஸ் எஸ் உண்டா என்று கண்டறிவது மிகச் சிரமமானதாக இருக்கிறது.

நாகரிக டேம்ப்பன்கள்—

டேம்ப்பன்கள் முதன் முதலாக 1930ம் ஆண்டில் விற்பனைக்கு வந்தன. டாக்டர் எர்ல் ஹாஸ் என்பவர், தம் மனைவிக்கு மாதாந்திர காலத்தில் ஏற்படும் தொந்தரவைச் சமாளிப்பதற்காகத் தயாரித்தார். இது பிளக் போன்ற தோற்றமுடையது. லிண்ட் என்னும் பொருளால் தயாரிக்கப்பட்டது. (லிண்ட் என்பது, காயங்களைக் கட்டுவதற்காக மிக மிருதுவான பொருளால் செய்யப்படுகிறது.)

தற்போது விற்பனைக்கு வரும் டேம்ப்பன்கள், அதிக உறிஞ்சும் தன்மை உடையன. பாலியஸ்டர் ஸ்பாஞ்ச், மிக அதிகமான உறிஞ்சும் தன்மையுடைய, தாவர இழைகள் (செலுலோஸ்) ஆகியவைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட சிறிய பை போன்ற டேம்ப்பன்கள், மேல் நாடுகளில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளன.

அண்மையில் முயல்களை வைத்து நடத்திய ஆராய்ச்சிகள் மூலமாக, இந்த டேம்ப்பன்களில் பயன்படுத்தப்படும் பாலியூரிதேன் என்ற பொருள், (இது மிக அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடையது மெத்தை, தலையணை தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது) மிகுந்த நச்சுத் தன்மையுடையது என்றும், இந்த முயல்களின் பிறப்புறுப்புக்களை வெகுவாகப் பாதிக்கக் கூடியது என்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

டேம்ப்பன்களைப் பொருத்திக் கொள்ளும் போது பிறப்புறுப்பு அடைபட்டுப்போவதால் காற்றோட்டத்திற்கு வழியில்லாமல் வெதுவெதுப்பான சூழ்நிலையில் பாக்டீரியாக்கள் உற்பத்தியாக ஏதுவாகிறது. மிக அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடைய டேம்ப்பன்கள் மிக நீண்ட நேரத்திற்குப் பிறகே நீக்கப்படுகின்றன. ஆகவே இந்த டேப்பன்களைப்

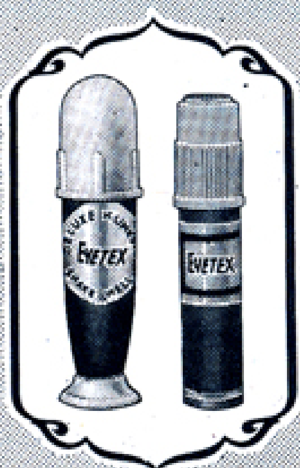
மங்கல மதிமுகத்தில் மெருகூட்ட

ஐடெக்ஸ்

டீலக்ஸ் குங்குமம்

matt finish

நாடெங்கணும் நாகரீக நங்கையர்
நாடி அணிவது ஐடெக்ஸ் குங்குமம்.
மங்கையரின் மலர்முகத்தின் இன்னழகை
எடுத்துக் காட்டுவதற்கெனவே
14 கண்கவர் வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.
சாஸ்திரீய முறைப்படி தயாரிக்கப்படும்
ஐடெக்ஸ் குங்குமம் சருமத்திற்கு எவ்வித
தீங்கும் விளைவிக்காதது.



ஐடெக்ஸ்
42 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரட்டரீஸ்,
சென்னை-600 033

Imageads M-1642 R

உங்கள் முதலீட்டிற்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் பாதுகாப்பளிப்பது



ULIP ஒன்றே!

யூனிட் லிங்க்ட் இன்சூரன்ஸ் ப்ளான் (ULIP) அளிக்கும் பயன்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவ சோதனையின்றி உங்களுக்கு ஆயுள் இன்சூரன்ஸ் பாதுகாப்பு உங்கள் இலக்குத் தொகைக்குச் சமமாக கிடைக்கிறது.

மேலும் ரூ. 15,000 வரை விபத்து இன்சூரன்ஸ் பாதுகாப்பும் இலவசமாகக் கிடைக்கிறது.

இவை தவிர, உங்கள் முதலீடு கணிசமான டிவிடெண்ட் பெறுகிறது.

நீங்கள் செலுத்தும் தொகைக்கு வருமானவரி சலுகைகளும் உண்டு!

நீங்கள் 18 முதல் 45½ வரை வயதுள்ளவராயிருப்பின் ULIP திட்டத்தில் சேரலாம். உங்கள் இலக்குத் தொகை குறைந்தபட்சம் ரூ. மூவாயிரமாகவும் அதிகபட்சம் ரூ. பன்னிரெண்டாயிரமாகவும் இருக்கலாம். பத்து வருடமோ அல்லது பதினைந்து வருடமோ நீங்கள் ULIP திட்டத்தில் முதலீடு செய்யலாம்.

முதல் ULIP திட்டத்தில் சேர்ந்து மூன்றாண்டுகளுக்குப் பின் நீங்கள் இலக்குத் தொகை ரூ. 12,000த்திற்கு மற்றுமொரு ULIP திட்டத்தில் சேரலாம்.



யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

(ஒரு பொதுத்துறை நிதி நிறுவனம்)
தலைமை அலுவலகம்: பம்பாய் 400 020

பிராந்திய அலுவலகம்: ராஜா மான்ஷன், 46, செகண்ட் லைன் பீச், சென்னை 600 001. போன்: 27433
ஆந்திரப்பிரதேச அலுவலகம்: 27/11/68, மெயின் ரோடு, கவர்னர்பேட்டை, விஜயவாடா-520 002. போன்: 63964
கேரளா அலுவலகம்: XII/758, தேக்கடம் சாலை, திருச்சூர் 680 001. போன்: 24690

தமிழ்நாட்டில் உள்ள எங்கள் முக்கிய பிரதிநிதிகள்: ★ கோவை, பெரியார், நீலகிரி மாவட்டங்களுக்கு: திரு. எ. தனபால், 30, ... ரோடு, கோவை 641 018. போன்: 34776 (அலு) 43179 (வீடு) ★ மதுரை, இராமநாதபுரம் மாவட்டங்களுக்கு: திரு. எம். இராமமூர்த்தி, 30, எம்.ஜு.சி. காலனி, மதுரை 625 002. போன்: 30160 (அலு) ★ சேலம் மாவட்டத்திற்கு: திரு. என்.கே. இளங்கோவன், 155, ... தெரு, அம்மாபேட்டை, சேலம் 636 002. போன்: 64302 (வீடு) ★ தஞ்சை மாவட்டத்திற்கு: திரு. கே. முத்துசாமி, 52-ஏ, வ.உ.சி. நகர், தஞ்சை 613 007. போன்: 1224 (வீடு) ★ நெல்லை, குமரி மாவட்டங்களுக்கு: திரு. எம்.எம். காஜா, பக்கீர் பில்டிங் அனெக்ஸ், 41-பி, திருவனந்தபுரம் நெடுஞ்சாலை, பாளையங்கோட்டை 627 002. போன்: 4520 (அலு) 5395 (வீடு) ★ திருச்சி மாவட்டத்திற்கு: திரு. எம். ராமலிங்கம் 21-A, கான்வென்ட் ரோடு, திருச்சி 620 001 போன்: 28280

உங்கள் சேமிப்பின் தொடக்கம் யூனிட்டுகளாக இருக்கட்டும்

20 YEARS OF TRUSTED SERVICE

Sista's-UTI.242.84 TM E

பயன்படுத்தும் போது பாக்டீரியாக்கள் அதிக அளவில் உண்டாவதற்குச் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகிறது. பிறப்புறுப்பை அடைத்துக் கொண்டு விடுவதால், நச்சுத் தன்மையுள்ள இரத்தம் கருக் குழாய் வழியாக மறுபடியும், உடலில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் இரத்தத்தோடு கலந்து விடுகிறது என்றும் ஒரு அபிப்ராயம் இருக்கிறது.

நச்சுத் தன்மை எப்படி ஏற்படுகிறது?

உறிஞ்சும் தன்மையுடைய கார்பாக்ஸிமெதில் செலுலோஸ் என்னும் பொருள் டேம்பன்கள் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படுவதால் இதில் நோய் உண்டாக்கும் பாக்டீரியா உற்பத்தியாகிறது. இந்த பாக்டீரியா, டி எஸ் எஸ் போன்றே, காயங்களை ஆறவிடாமல் மேலும் இரணமாக்கி, எலும்புத்திசுக்கள், எலும்புத்தசைப் பகுதி ஆகியவைகளைப் பாதிக்கிறது. டேம்பன் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் செயற்கையான நூலிழைகளும், துர்நாற்றத்தை தடுப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் ரசாயனப் பொருள்களும் சேர்ந்து அலர்ஜியை உண்டாக்குகின்றன.

டேம்பன்களை உட்புறம் தள்ளுவதற்காக அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பிளாஸ்டிக்கால் ஆகிய அப்ளிகேட்டரின் பற்களால், பிறப்புறுப்பில் காயங்கள் ஏற்பட்டு பிற்பாடு இரணமாகவும் ஆகலாம். காயம் இரணமாகும்போது தொற்று ஏற்பட அதிகவாய்ப்புகள் உள்ளன. அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடைய சாதனத்தினால், பிறப்புறுப்பு உலர்ந்து போய் மேலும் பல தொந்தரவுகள் ஏற்படலாம்.

டெஸ்மண்ட் ப்ளூயெட் என்ற இங்கிலாந்து நாட்டுப் பெண் மருத்துவர் செயற்கை நூலிழைகளால் ஆன மிக இறுக்கமான உள்ளாடை பிறப்புறுப்புக்குப் பிராணவாயு செல்லாவண்ணம் தடுத்து விடுகிறது. இந்நிலையில் பாக்டீரியாக்கள் உற்பத்தி ஆகின்றன" என்று கூறுகிறார். கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள் உட்கொள்ளும்போது, பெண்ணுறுப்பில் சுரக்கும் அளவைக் குறைத்துவிடுகின்றன. பெண்ணுறுப்பு உலர்ந்து போய் பாக்டீரியாக்கள் உண்டாகின்றன என்றும் சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். கர்ப்பப்பை வாயில் பொருத்தப்படும் 'லூப்'' 'காப்பர் — டி' ஆகிய சாதனங்கள், உள்ளுக்குள்ளேயே தொற்று ஏற்படுத்தலாம். டேம்பன் பயன்படுத்தப்படும்போது இந்த இன்பெக்ஷன் மேலும் அதிகமாகலாம். ஆகவே கர்ப்பத்தடை சாதனங்களை உபயோகப்படுத்துபவர்கள் கூடுமானவரை டேம்பன்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

டி. எஸ். எஸ்.ஸின் அறிகுறிகள்:

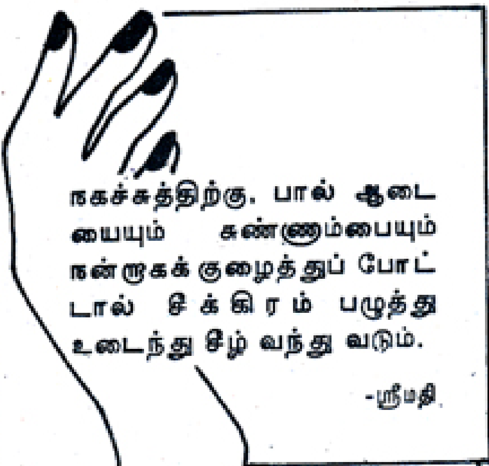
ஜுரம் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, உடம்பில் திடீரென்று வேர்க்குரு போன்று ஏற்படுதல், தலைவலி, கண்சிவப்பது, தொண்டை கரகரப்பு, சதையில் வலி, காரணமின்றி சிடுசிடுப்பு ஆகியவைகள். இவைகளோடு அடிவயிறு மிருதுவாக ஆவது, நிலை கொள்ளாமை ஆகியவைகளும் ஏற்படும். உடல் நிலை நார்மலாக ஆனதற்குப் பின் முகம் உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் ஆகியவைகளிலிருந்து அடுக்கடுக்காகத் தோல் உறியும்.

மிகக் கடுமையான டி. எஸ். எஸ் ஏற்படும் போது, குறைவான இரத்த அழுத்தம், மூச்சுவிட முடியாமல் போவது, சிறுநீரகம் தன் வேலையை நிறுத்துவது போன்றவைகளும் ஏற்படுகின்றன என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

இதுவரை டி. எஸ். எஸ். ஏற்படுவதற்குக் காரணங்கள் பற்றித் தெரிந்து கொண்டோம். இந்தியாவில் தற்போது விற்பனைக்கு வந்திருக்கும் டேம்பன்களைப்பற்றிப் பார்ப்போமா? தற்போது நான்கு விதமான டேம்பன்கள் விற்பனையிலுள்ளன. டேம்பன் தயாரிப்பாளர்கள் இவை அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடையவை என்று அறிவிக்கிறார்கள் ஆனால் டேம்பன்கள் தயாரிப்பில் எந்த மாதிரியான பொருள்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன என்று அறிவிக்கவில்லை. எந்த டேம்பன்களிலும், டி. எஸ். எஸ். பற்றிய குறிப்பு இல்லை.

அளவுக்கு மீறிய உறிஞ்சும்தன்மை, இந்தியாவில் விற்பனையில் இருக்கும் எந்த வகை டேம்பன்களுக்கும் இல்லை. இருந்தாலும் டேம்பன்களைப் பயன் படுத்தும் போது அடிப்படையான சிலவற்றைப் பின்பற்றுவது மிக அவசியம். டேம்பன்களை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும். இரவுகளில் பேட்களை உபயோகிப்பது நல்லது. கர்ப்பத்தடைக் கருவிகளைப் பயன் படுத்தும் போது பேட்ஸ் உபயோகிப்பது நல்லது. இரத்தப் போக்கு அதிகமாக இல்லாத போது டேம்பன்களை உபயோகிக்கலாம்.

-ராஜி



இவர்களும் சன்யாசினிகள் தான்!...

—சாந்திராஜா—

நாம்பரத்திலிருந்து கடற்கரை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருந்த மின்சார ரயிலில் பெண்கள் பெட்டியில் வழக்கமான இடத்தில் உட்கார்ந்திருந்தாள் பாலாமணி. அவள் பார்வையும் வழக்கம்போல், எதிலும் இலக்கில்லாமல் வெறித்துக்கொண்டிருந்தது. இந்தப் பயணமும் மாறும் காட்சிகளும் அரக்கப் பரக்க ஏறி இறங்குவதும் துளியும் சம்பந்தமில்லாத முகச் சாயலுடன் ஏறும் மனிதர்களும் பாலாமணிக்குச் சலித்துப்போன விஷயங்கள்.

வண்டி எழும்பூரில் நின்றபோது ஸ்டேஷனில் நின்றிருந்த சில இளம் ஜைன மதப் பெண் துறவிகளை அத்தனை பேரும் சற்று விநோதமாகப் பார்த்தனர். வண்டி நகரத் தொடங்கியதும்—

''என்ன கொடுமையம்மா இது? இத்தனை சின்ன வயசுல துறவியா ஆகணும்னு அதுக்கு எத்தனை மன உரமும் வைராக்கியமும் இருக்கணும். பிஞ்சு பிஞ்சா இப்படி வாழவேண்டிய பருவத்திலே - அதுவும் பொம்மனாட்டியாப் பொறந்துட்டு — இப்படி இரும்பா நிக்கறது அதிசயம்தான்...''

பாலாமணி 'விலுக்'கென்று தலையை நிமிர்த்திப் பார்த்தாள். இந்த வார்த்தைகள் அவள் நாபியிலிருந்த வேதனை உஷ்ணத்தை வெளியே கிளப்பியது.

இரண்டு மூன்று வயதான மாமிகள், அந்தப் பெண் துறவிகளுக்காக அனுதாபப் பட்டுப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். முகத்தில் சோகம் ததும்ப, குரலில் இரக்கம் இழைய அவர்கள் வெளியிட்ட வார்த்தைகள்தான் அது. அந்தக் குரலில் தெரிந்த சோகமும் வருத்தமும் கொஞ்சம் நிஜத் தன்மையாய்த் தெரியவே பாலாமணிக்குக் கோபத்தையும் மீறி சற்று வியப்பாகக் கூட இருந்தது.

எப்படி? எப்படி இவர்களால் அனுதாபப் பட முடிகிறது? இவர்களின் பாதைக்கு அவர்கள் வரமாட்டார்கள் என்ற நம்பிக்கை தந்த தைரியத்தினாலா?

அவர்கள் கோர்த்துக் கொண்டிருந்த வார்த்தை ஜாலங்களைக் கேட்கக் கேட்க, பாலாமணியின் மடிந்துவிட்ட உணர்வுகள் ராட்சஸ நினைவுகளாய் வெளிக் கிளம்பின.

அந்தத் தை மாதத்தில் ஒரு நாள் பாலாவின் தந்தை இவளது ஜாதகத்தை வெளியே எடுத்து வைத்து மனைவியிடம் சொன்னார்: ''அடுத்த தை மாதத்துக்குள் பாலாவோட கல்யாணத்தை முடிச்சிடணும். இப்பலேர்ந்து பார்க்க ஆரம்பிச்சாத்தான் சரியா இருக்கும். என்ன சொல்றே?''

அம்மா பதிலாய், ''செய்ய வேண்டியது தானே? இருபத்திநாலு முடியப் போறது. அதுவும் இல்லாம கீழே வேறே ரெண்டும் பொண்களா இருக்கே. காலா காலத்தில் முடிச்சிட்டா நல்லது'' என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தது பாலாவின் காதுகளிலும் விழுந்தபோது மெலிதாய்ச் சிரித்துக் கொண்டாள். அவ்வளவுதான்.

சொன்னதைப் போலவே அப்பா மளமளவென வரன் தேடியதால் அடுத்த ஆறுவது மாதத்தில் ஒரு நாள் பெண் பார்க்க வந்தார்கள்.

அப்பா அவளை அழைத்தார். மிருதுவாய் அவள் தலையைக் கோதியபடி, ''அம்மா பாலாமணி! நாளைக்கு யார் வரப்போறா, தெரியுமில்லையா? அவாளுக்கு உன்னைப் பிடிச்சுப்போய், கல்யாணம் செய்துண்டு போய் விட்டா இந்த அப்பாவை மறந்துடுவியா?'' என்று செல்லமாய்க் கேட்டதற்கு—

பாலா நாணிக்கொண்டு, ''போங்கப்பா. எனக்கு இதுக்குள்ளே கல்யாணமே வேண்டாம்'' என்று சிணுங்கினாலும் உள்ளம் ஐயே! இது என்ன! இப்பத்தான் அப்பா கல்யாணம்னார். அதுக்குள்ளே பெண் பார்க்க வராளோ? கல்யாணம் அடுத்த மாசமே நடந்து நா அவாளோட போயிடுவேனோ?

எப்படியோ மனம் மட்டும் சந்தோஷத்தில் துள்ளிக் கொண்டிருந்தது. முகம் தெரியாத ராஜகுமாரனை எதிர்பார்த்தது.

ஆயிற்று. பெண் பார்க்கும் நிகழ்ச்சி கலகலவென்று நடந்து முடிந்து விட்டது. பாலாமணிக்கு அவர்கள் பேசிய லௌகிக விஷயங்களில் எல்லாம் நாட்டம் செல்லவில்லை. ரகசியமாகப் பார்த்த அவனது முகம் மட்டுமே மனதில் வந்தது.

அவர்களெல்லாம் சென்ற பின், இரவு தனக்குள் உண்டான அந்த ரகசிய சந்தோஷத்தை வத்சலாவுக்கு மட்டும் சொன்னாள். வத்சலா — அவள் தோழி.

''வத்சு! நேத்திப் பார்த்த ஆள் ரொம்ப ஒல்லு டைப்புடி. கண்ணும் மூக்கும் எப்படி இருக்கு தெரியுமா? இந்த மீசை மட்டும் இன்னும் கொஞ்சம் சின்னதா இருந்தா நல்லா இருக்கும். இருக்கட்டும். கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் என் கைலதானே! ஆளையே மாத்திட மாட்டேன்...''

அடுத்த சில தினங்களில் வந்த கடிதத்தில் அந்த வரன் இவர்களுக்குக் கட்டுபடியாகாத சம்பந்தம் என்பது தெரிந்து போனது. முதல் ராஜகுமாரனை அழித்தபோது, சற்று இம்சையாக இருந்தது.



சில மாதங்கள் சென்ற பின் அடுத்த ராஜகுமாரனுக்காக அவள் அலங்கரிக்கப்பட்டாள். அன்றும் அத்தனையும் நடந்து முடிந்த பின் தன் ரகசிய சந்தோஷத்தை வத்சலாவுக்கு மட்டும் சொன்னாள்.

''வத்ஸ! நேத்துப் பார்த்த ஆளோட முகம் அப்படியே சண்ணுலயே நிக்குதுடி. இதுக்கு மீசையே இல்லே. ஐயே... மீசை



நோய் தீர்க்கும் கீரைகள்

★ நவம்பர் இதழில் வெளியான ''நானும் ஒரு கீரை'' கட்டுரையில் விட்டுப்போன சில ருசிகரமான தகவல்கள் இதோ.

கீரைகள் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய, தாது உப்புக்கள் அடங்கிய உணவு மட்டுமல்ல. ஒவ்வொரு கீரையும் அதில் உள்ள சத்துக்களின்படி நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் அமைந்துள்ளது.

1. முருங்கைக் கீரை, சிலோன் பசலை இரண்டிலும் உள்ள வைட்டமின் 'ஏ' சத்து (அதிக அளவு) தோல் சம்பந்தமான வியாதிகளையும், பார்வைக் குறைவுகளையும் நீக்கும் வல்லமை உள்ளவை.

2. பசலைக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை இரண்டும் அதிக 'பி' காம்ப்ளக்ஸ் உள்ளவை. அப்தஸ் அல்சர் என்று கூறப்படும் வாய்ப் புண்களை அறவே அகற்றும் சக்தி படைத்தவை.

3. அரைக்கீரை நரம்பு சம்பந்தமான அனைத்து வியாதிகளுக்கும் ஏற்றது. நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு இலக்கானவர்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட நல்ல பயன் ஏற்படும்.

4. பசலைக்கீரை, முள்ளங்கிக்கீரை இவை நீர்க்குறி சம்பந்தமான கல்லடைப்பு, சிறுநீரக நோய்களைத் தீர்க்கவல்லது மட்டுமல்ல. சிறுநீரைப் பெருகச் செய்கிறது.

5. கோவை இலை, ஆமணக்கு இலை, கீழாநெல்லிக் கீரை கரிசாலைக் கீரை இவை மஞ்சட் காமாலைக்குக் கைகண்ட மருந்து. இவை ஈரலைச் சுத்தி செய்வதுடன் அஜீரணத்தைப் போக்கிப்பசியைப் பெருக்க வல்லது.

6. வல்லாரைக் கீரை மூளையில் உள்ள நரம்புச்செல்களை ஊக்குவித்துஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மாணவர்களுக்கும் வளரும் குழந்தைகளுக்கும் வாரம் ஒரு முறையாவது கொடுக்க நல்லறிவு ஏற்படும்.

டாக்டர் கவாகமலாகர்ராவ்

இல்லாம என்ன ஆம்பிளை. பாரேன், கல்யாணத்துக்கு அப்புறம் ஜோரா மீசை வளர்க்கச் சொல்லப் போறேன். மாட்டேன்னு சொல்லிடுமா?''

மீசை இல்லாத ராஜகுமாரனும் அழிந்து போனான்.

இப்படி வரிசையாக வந்த ஒவ்வொரு ராஜகுமாரனையும் அழித்து அழித்து சலிக்கத்தொடங்கிய நேரத்தில் முதன் முதலாய்க் கனவிலிருந்து விலகினாள். மனம் கேட்டது. ஏன்? எந்த வில்லை உடைக்க முடியாமல் அத்தனை பேரும் அழிக்கப்படுகிறார்கள்?

மறுநாளே பெற்றவர்கள் மூலம் அதற்கெல்லாம் விளக்கம் கிடைத்தது.

''என்னன்னு... இப்படி வந்த வரன்களாம் தட்டிண்டே போறதே... அப்படியும் விளையாட்டா நாலு வருஷம் போயிட்டதே. நான் தன்னைத் தன்ன வெலை வாசியும் ஏறிண்டிருக்கு.... ம்?''

''நா என்ன பண்ணுவேன் ஜானு? இருக்கிறத வச்சுத்தானே பேச முடியும்? ஒவ்வொருத்தரும் அவா தகுதிக்கு மீறின்னு கேக்கறா? இருபது பவுன் நகைன்னு ரொம்ப சுலபமா கேட்டுடறா. பவுன் விக்கற விலை பேப்பர்ல படிக்காமலா இருப்பா? இது இல்லேன்னு இன்னொரு இடம்கிற தைரியம். பெண்ணைப் பெத்தவா சமூகத்தை அடகு வெச்சாவது குடுக்கட்டுமேங்கற நினைப்புத்தான். எப்படி முடியப்போறதுன்னே தெரியலை...''

''என்னவோ அடுத்த வாரம் வர்றவங்களாவது நமக்குச் சரிப்பட்டுச் சுலபமா முடியணும். அதுவரை மனசு பாரம் எறங்காது...''

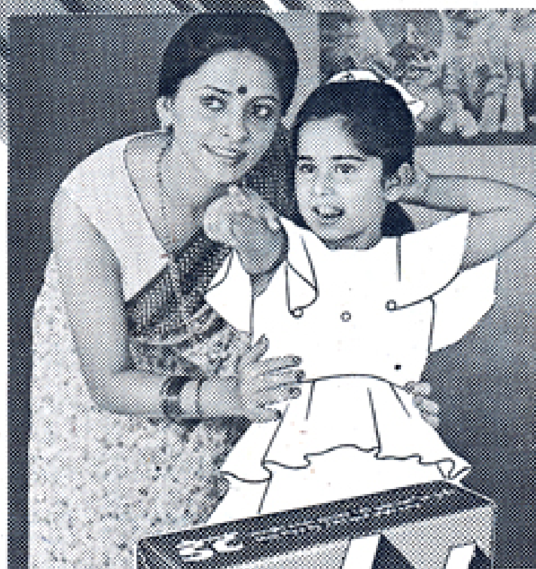
பாலாமணிக்கு அத்தனையும் புரிந்து போனது. கல்யாணம் அத்தனை சுலபமில்லை என்பது புரிந்தபோது கண்கள் கண்ணீருக்குப் பழக்கப்பட்டன. தன்னைப் போன்ற குமாஸ்தாவின் பெண்களை சமூகத்தின் நடுத்தர வர்க்க ராஜகுமாரிகளை—எந்த ராஜகுமாரனும் குதிரையில் அழைத்துச் செல்லமாட்டான் என்ற நிஜத்தைப் புரிந்துகொண்டாள்.

அடுத்த இரண்டு வருஷங்களுக்கு அவளுக்குக்கல்யாண ராசி இல்லையென்று யாரோ ஒரு ஜோஸியர் சொன்னதன் பேரில் பாலாவின் தந்தை முயற்சியை நிறுத்திவிட்டார்.

இருபத்திரெண்டு வயதில் பாலாமணி முதன் முதலாய் வேலைக்குச் சென்றபோது திருதிருவென்று இளமையின் பூரிப்பும் தளதளப்புமாய் இருந்தாள். வேலை ஒன்றும் பெரியதில்லை. கிண்டியில் உள்ள ஒரு தொழிற்கூடத்தில் மிஷின்களுக்கு நடுவே செய்ய வேண்டிய ஏதோ சாதாரண வேலைதான். நூற்று ஐம்பது ரூபாய் சம்பளம் கிடைத்தது. குறைச்சல்தான் என்றாலும் பள்ளிப் படிப்பை மட்டுமே முடித்திருந்ததால் இந்த வேலையே பெரியதாகச் சில சமயம் தோன்றும். அப்பாவுக்குச் சின்ன உதவியாக இருந்ததால் வேலை அவளுக்குத் தேவையாகவும் இருந்தது.

உலகிற்குக் காட்டுங்கள், உண்மையான வெண்மை என்ன என்பதை

டெட்





உன்னதம்...உன்னதம்...
வெண்மையிலே
அனைத்திலும் உன்னதம்!

உங்களுக்கு காட்டவும் டெட்டில் உண்டு ஏராளம். இதன் புதிய உறை—கண்ணைக் கவரும். திறந்து பாருங்கள் ஆச்சரிய மணக்கும் இதன் புத்தம்புது மணம். இக்கட்டியில் அடங்கியுள்ளது அதிக வெண்மைக்கான சக்தி.

நீங்கள் பாருங்கள்... காட்டுங்கள் உலகிற்கு
டெட் தரும் வெண்மையை... உண்மையான வெண்மையை.

Shilpi DM 9A/84 Tam.



"சதா ஹூட்டி அடிக்கும் என் குழந்தைகளுடனும்,
எளிதில் எதையும் லேசில் ஒப்புக்கொள்ளாத என் கணவருடனும்,
என் ஆறு வருஷ மண வாழ்க்கையில் எனக்குத் தெரிந்தது
ஒன்று இரண்டு விஷயம்தான்.

ஷாப்பிங்கையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன்.

நான் எந்தப் பொருளையும் கேட்டுப் பார்த்துதான் வாங்குவேன்.
அதுவும் என் மனதிற்கு திருப்தி ஏற்பட்டு, குடும்பத்திற்கு
உதவுகிற சிறந்த பொருளாக இருந்து,
சரியான விலையில் இருந்தால்தான் வாங்குவேன்.

உதாரணமாக என் கணவருக்கான பேண்ட் துணியாகட்டும், எனக்கான தையல் மிஷினாகட்டும், என் குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுச் சாமான்களாகட்டும் அல்லது விலை உயர்ந்த பொருட்களான டி.வி., ஃப்ரிட்ஜ், சமையல் சாதனங்கள் இவைகளில் எதுவானாலும் சரி, எல்லாவற்றுக்கும் மேலே/சமையல் பாத்திரங்கள் ...
ஆமாம் அதிலேயும்தான்—இவ்விஷயங்களில் நான் தவறியதேயில்லை.

சமையல் பாத்திரங்கள் வாங்க எப்பொழுது கடைக்குப் போனாலும், அப்பாத்திரங்கள் சேலம் எவர்சில்வரில் செய்ததுதானா என்று குறிப்பாக கவனித்து வாங்குவேன். சேலம் எவர்சில்வரில் செய்த பாத்திரங்கள், கரும்புள்ளிகளோ, கறைகளோ பிடிக்காது. அப்பாத்திரங்கள் என் வீட்டு சமையலறையை ஒளிதுலங்கச் செய்கிறது. வருடக்கணக்கில் உபயோகித்தாலும் பளபளப்பு போவதில்லை. வாழ்நாளிற்கும் உழைக்கக் கூடியவை. நான் எனக்குத் தெரிந்தவர்களிடம் சொல்வதெல்லாம் சேலம் எவர்சில்வர் பாத்திரம் என்று கேட்பதோடு நில்லாமல், அதையே வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி வாங்குங்கள் என்பதுதான்"



ஸ்டீல் அத்தாரிட்டி ஆஃப் இந்தியா லிமிடெட்.

ஒரு இந்திய அரசு நிறுவனம்

சேலம் உருக்காலை

சேலம் 636 013 தமிழ் நாடு.

சேலம் எவர்சில்வர். நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான பாத்திரங்கள்.

Sista's-SSP.224.84 TM B

பாலாமணியுடன் இன்னும் நிறையப் பெண்கள் வேலை செய்தனர். எட்டரை மணிக்குக் கையில் சின்ன டிபன் பாக்சுடன் வந்துவிட்டால மாலை ஏழரைக்குத்தான் வீடு. இவர்கள் நடுத்தர வர்க்கத்தின் விளிம்பில் நிற்பவர்கள். அத்தனை பேருமே காலை, மாலை இரண்டு வேளைப்பிரயாணத்திலேபோதும் வயது வித்தியாசம் பாராமல் கலகலப்பாய் பேசி உற்சாகமாக இருப்பதாகக் காட்டிக் கொள்வார்கள்.

அவளுக்காக நிஜமாய் அப்பா அழைத்துக் காட்டிய அத்தனை பேர்களும் விலகிவிட்ட போது, பணம் என்னும் வலிமையான அஸ்திரம் அவர்களிடம் இல்லாததால் அவளது கனவுத் தோட்டத்தில் பூத்த அத்தனை ஆசைப் பூக்களும் ஒவ்வொன்றாய் மடியத் தொடங்கின.

முப்பத்தியெட்டு வயது பாலாமணி வழக்கம்போல வேலைக்குச் சென்று கொண்டிருந்தாள். கண்ணைப் பறிக்கும் வண்ணங்களில் புடவை கட்டியிருந்தாலும், மனதால் பற்றில்லாத, சலனப்படாத, பக்குவப்பட்ட பாலாமணியாய், அத்தனை பேர் நடுவிலும் பயணப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

சென்ற வாரம் ஒரு நாள் இவளுக்குக் கீழ் வேலை பார்க்கும் புவனா, ''அக்கா! இன்னும் கொஞ்ச நாள்தான் என்னாலே வேலைக்கு வரமுடியும். அப்புறம்...'' என்று வெட்கப்படத் தயங்க..

''என்னம்மா விஷயம்?''

''என்னைப் பெண் பார்த்து விட்டுப் போயிருக்காங்க அக்கா... அவங்களுக்குப் பிடிச்சுப் போய் கல்யாணம் ஆயிட்டா வரமுடியாது... அதான்...''

பாலாமணி அந்தப் பெண்ணைப் பார்த்தாள். கண்களும், உதடுகளும் சிரிக்க, அந்தப் பெண் ஏகமாய்ச் சந்தோஷப்பட்டு உட்கார்ந்திருந்தது.

'பைத்தியக்காரப் பெண்ணே! பெண்ணைப் பிடிச்சுப் போறது மட்டும் கல்யாணம் இல்லேம்மா. அதுக்கும் மேலே ஆயிரம் இருக்குடி புவனா!' என்று சொல்ல ஒரு நிமிடம் நினைத்து நோ... இந்தப் பெண்ணின் சந்தோஷத்தைக் கலைக்கக் கூடாது. இதுதான் இவள் சிரிக்கும் காலம். எதிர்பார்ப்பும் ஏமாற்றமும் இவளைத் தாக்கும் வரை இவள் சிரிக்கட்டும் என்று தன் நினைப்பை மாற்றிக் கொண்டு பதிலுக்கு மெலியதாய்ச் சிரித்து வைத்தாள்.

இப்படித் தன் மனத்தை வைரமாக்கிக் கொண்டு பக்குவப்பட்ட, எதற்கும் கலையப் படாத பாலாமணிதான் இன்று இந்த வார்த்தைகளினால் கலைந்துபோனாள்.

அவர்களைப் பார்த்தபோது, அவளுக்கு உடலும் மனமும் பதறிற்று.

பிஞ்சு பிஞ்சாக வாழவேண்டிய பெண்களை வாழ விடாமல் தடுத்து நிறுத்தும் சாமர்த்தியமான பெண்கள் இவர்கள். தாங்கள் வட்டத்திலிருந்து வெளிவராமல் மற்றவர்களுக்காக அனுதாபப்படும் திறமையான நடிகர்கள்.

வாழத் துடிக்கும் பெண்களுக்கு ஆயிரம் காரணங்களைக் காட்டி, தட்டிக்கழித்து, வாழ்வளிக்காதவர்கள், வாழ விருப்பமில்லாமல் சந்நியாசம் எடுத்திருக்கும் பெண்களின் வாழ்க்கைக்கு இரக்கப்படுகிறார்கள். இவர்களை எதில் சேர்ப்பது?

திடீரென்று...

பாலாமணிக்குப் பெரிதாய்... சத்தமாய் உரக்க அத்தனை பேருக்கும் கேட்கும்படியாய்ச் சிரிக்க வேண்டும் போல் இருந்தது.

—அது முடியாது. அதனால்—

அன்று இரவு, ரொம்ம்ம்...ப்ப நாட்களுக்குப் பிறகு பாலாமணிக்கு மறந்துபோன அழுகை சீறிக்கொண்டு கிளம்பியது.

ஒரு கப் அரிசி அல்லது நொய், அரை கப் ஜவ்வரிசி. இரண்டையும் சுத்தமான வாணலியில் போட்டு நன்றாகக் கருகும்வரை கன்னங்கறேர் என்று வறுத்தெடுங்கள். அதை அம்மியில் வைத்துநன்றாக மாவாக்கிக் கொண்டு கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடுங்கள். நன்றாகக் கொதித்து குழம்பாக (அல்வா பதத்தில்) இறக்கி, சுத்தமான டப்பியில் போட்டு நிழலில் ஆறவிடுங்கள். சாந்து ஆறி இறுகிக் கெட்டியாகி விடும்.

இப்போது இந்தச் சாந்தை நீர் விட்டுக் குழைத்து இட்டுக் கொள்ளலாம். ''நெற்றிப் புண்'' என்ற பேச்சுக்கே இடமிருக்காது.

-எல்.உமா

யோசனை

திரிந்த பால் இரட்டிப்பால் ஆகுமா என்பது பழமொழி. ஆனால் திரிந்த பாலை புது ஸ்வீட் செய்யலாம். தைரியமாக அடுப்பில் வைத்து அரை ஸ்பூன் (லிட்டருக்கு) சோடா உப்பைப் போட்டு இரண்டு டம்ளர் சர்க்கரை 3 ஸ்பூன் ரவை சேர்த்துக் கலக்கிக் கொண்டு கிளறுங்கள்.

அருமையான ஸ்வீட். சந்தோஷமாகச் சாப்பிடக் கிடைக்கும். 'சந்தோஷ்' என்றே பெயர் வைக்கலாமே!

-சித்ரா

மாதர் சங்கம் நடத்துவது எப்படி?



தலைவியின் கடமை என்ன?

ஒரு சங்கம் திறம்பட செயல்படுவதற்கு அச்சங்கத்தின் தலைவியாக வருபவரும், பொருளாளர், செயற்குழுகமிட்டி, ஆகிய பொறுப்புகள், ஏற்பவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஒற்றுமையுடன், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையுடன், தெளிந்த சிந்தனையுடன் பழகி, சங்கப் பணிகளை ஆற்றுதல் அவசியம்.

கிராமப்புறங்கள், சிறு நகரங்களில் அந்த இடத்தில் பெரிய மனிதராகி இருக்கும் ஒருவருடைய மனைவியை அவருடைய அந்தஸ்தை பொறுத்துத் தலைவியாகப் போட்டு விடுவார்கள். சில சமயங்களில் இது சங்கம் நடத்த உதவியாக இருக்கும். ஆனால் சில சமயங்களில் இது தலைவியாக வருபவருக்கு ஒன்றுமே தெரியாமல் இருப்பதால், நிர்வாகக் குழுவிற்கு இடையே என்ன செய்வது, எப்படிச் செய்வது என்று புரியாமல் சங்க நிர்வாகத்தில் தடங்கல் ஏற்படும். பெரிய பெரிய கம்பெனிகள், தொழிற்சாலைகளில் இருக்கும் காலனிகளில் மாதர் சங்கம் அமைக்கப்பட்டால் அதனுடைய தலைவியாக வருபவர்கள், அந்தத் தொழிற்சாலையின் நிர்வாக அதிகாரியின் மனைவியாக இருப்பாள். இதில் இருப்பவர்கள் தங்களுடன் கீழே வேலை பார்க்கும் ஒரு கணக்கரின் மனைவியுடன் பேச மாட்

சாவித்ரி வைத்தி

டார்கள்.. அதேபோல் ஒரு சாதாரண டைப்பிஸ்டாக இருப்பவர் தன்னுடைய கணவரின் உயர் அதிகாரியாக இருப்பவரின் மனைவியைப் பார்த்துப் பேசவே தயங்குவாள். இது மாதிரி பல இடங்களில் மாதர் சங்கத் தலைவி வந்தாலே எழுந்து நின்று விடுவார்கள். இதெல்லாம் மாதர் சங்கங்களுக்குப் பொருந்தாது. இந்த மாதிரி பதவிகளுக்கு வருபவர்களின் பொறுப்புக்கள் என்ன, அவர்களின் குண விசேஷங்கள் என்ன என்று பார்ப்போம்.

தலைவி:

ஒரு சங்கத்தின் வளர்ச்சியும் அதன் தோல்வியும் அந்தச் சங்கத்தின் தலைவியைப் பொறுத்து இருக்கும். நிர்வாகத் திறமையுடன், தலைமைப் பொறுப்பு ஏற்கும் திறமை உள்ளவர்களே தகுதியுடையவர்கள். நல்ல பொறுமையும் பிறருடைய பேச்சு வாதங்களை புரிந்து கொள்ளும் திறமையும் வேண்டும். பாரபட்சமின்றி நடுநிலை கொள்கையுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும். செயலாளர் பொருளாளர்கள் இவர்கள் திறம்பட இயங்கவில்லையென்றால் அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். சங்கத்தின் ஆதரவில் நடக்கும் எல்லாக் கூட்டங்களுக்கும் தலைமை வகித்து அதை நடத்திச் செல்ல வேண்டும். ஏதாவது தவறு இருந்தாலும் தலைவி என்ற முறையில் கண்டிக்க முன்வர வேண்டும். ஆக ஒரு சங்கத்தின் நல்ல பெயரைக் காப்பாற்றுவது அந்தச் சங்கத்தின் தலைவியைச் சேர்ந்தது.

உப தலைவி:

இந்தப் பதவியில் வருபவர்கள் சங்கத்தின் தலைவி இல்லாத கூட்டங்களில் தலைவிக்குப் பதிலாக தலைமை வகிக்க வேண்டும். சில சங்கங்களில் தலைவி உப தலைவிகள் இவர்கள் வருடத்திற்கு ஒரு முறை, அல்லது இரண்டு வருடத்திற்கு ஒரு முறை என்று மாறிக் கொண்டே வருவார்கள். இம்மாதிரி வரும் பொழுது, உப தலைவியாக வருபவர்கள் தலைவியாக வருவார்கள். ஆக தலைவிக்கு கூறப்பட்ட அத்தனைப் பொறுப்புக்களும் குணங்களும் இவர்களுக்கும் தேவை.

செயலாளர்:

ஒரு சங்கத்தின் 'முதுகெலும்பு' என்று சொல்லலாம். சங்கத்தின் செயல்களையும், பொறுப்புக்களையும் நடத்துவது இவர்களுடைய பொறுப்பு ஆகிறது. சங்கத்தின் தலைவி, பொருளாளர் இவர்களுடன்



இணைந்து செயல்பட வேண்டும். அங்கத்தினர்கள் அடிக்கடித் தவறாமல் சங்கக் கூட்டங்களுக்கு வர, உற்சாகமான, உபயோகமான பல நடவடிக்கைகளை உண்டாக்கிச் செயல்படுத்துவது இவர்களுடைய முதற் கடமையாகி விடுகிறது. அங்கத்தினர்கள் அனைவருடனும் சம நோக்குடன் பழக வேண்டும். எந்த ஒரு கூட்டமானாலும் அதன் ஏற்பாடுகளைக் கவனித்து, முதலில் வந்து கடைசியில் போக வேண்டும். எப்பொழுதும் அங்கத்தினர்களுடன் சிநேக பாவத்துடன் பழகி, அவர்களுடைய விருப்பங்களைப் புரிந்து கொண்டு, அதற்குத் தகுந்த விதமான செயல்கள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். எல்லா வேலைகளையும் தானே தான் செய்ய வேண்டும் என்று இல்லாமல் மற்ற அங்கத்தினர்களுக்கும் பங்கிட்டுத் தந்து, அனைவரையும் ஒன்றிணைந்து சங்கச் செயல்களில் ஈடுபடச் செய்வது இவர்களின் முக்கியப் பணி ஆகிறது. மினிட் புக் எழுதுவது, கடிதங்கள் எழுதுவது, எல்லாம் இவர்களுடைய பணிகளில் ஒன்றாகும்.

பொருளாளர்:

இவர்களுடையது மிகவும் பொறுப்புள்ள ஒரு பதவி. சந்தா வசூலிப்பது, ரசீதுக்கள் உடனுக்குடன் அனுப்புவது, கணக்கு வழக்குகளை உடனுக்குடன் பார்ப்பது இவைகள் இவர்களின் வேலை. கணக்கினைப் பற்றி அங்கத்தினர்கள் எது கேட்டாலும், உடனுக்குடன் தெளிவாகப் பதில் சொல்ல வேண்டும். ஏதாவது செலவு செய்ய நேர்ந்தாலும் தலைவியைக் கலந்து ஆலோசித்துச் செயல்பட வேண்டும். அவ்வப்பொழுது கணக்குகளைத் தலைவிக்கும், செயலாளருக்கும் தெரியப் படுத்த வேண்டும். செலவுகளைச் செய்யவும், கட்டுப்படுத்தவும், கமிட்டி அங்கத்தினர்களின் ஒப்புதல் இன்றிப் பொருளாளர் செய்தல் தவறு. அதே சமயத்தில் ஏதாவது ஒரு விழா அல்லது வேறு ஏதாவது பெரிய அளவில் கூட்டம் நடத்த விரும்பினால், சங்கத்தின் பொருளாதார நிலைமையைக் கூறித்துச் செலவிற்கு ஒரு பட்ஜெட் தயாரித்துத் தலைவியிடம் தெரியப்படுத்தலாம்.

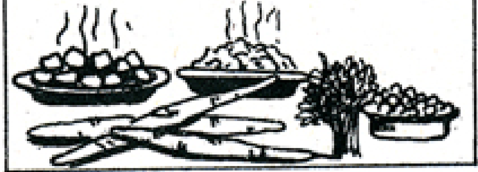
இவர்களுடைய மற்றொரு வேலை, ஏதாவது முக்கியமான வேலையாக வெளியூர் செல்லும் பொழுது, சங்கத்தின் செலவினங்களுக்கு ஏதாவது ஏற்பாடுகள் செய்து விட்டுப் போக வேண்டும். இது மிகவும் அவசியம். அதேபோல தன்னுடைய பதவிக் காலம் முடிந்து ஒரு புதுப் பொருளாளர் பதவி ஏற்கும் பொழுது கணக்குகளையும் பண இருப்புகளையும் மிகவும் தெளிவாக ஒப்படைத்தல் அவசியமாக இருக்கிறது. இது சங்கத்தின் தலைவிக்கும் செயலாளருக்கும் இல்லாத ஒரு அதிகப்படியான பொறுப்பு.

கமிட்டி அங்கத்தினர்:

ஒரு சங்கத்தின் கட்டுக்கோப்பான அமைப்பிற்கும் அதனுடைய செயல்கள் திறம்பட நடைபெறுவதற்கும் கமிட்டி அங்கத்தினர்கள் முக்கியப் பொறுப்பு வகிக்கின்றனர். ஏதாவது தவறு நேர்ந்தாலும் அதைத் திருத்துவதற்கும், சங்கம் மேற்கொண்டு விஸ்தரிக்கப்பட நல்ல யோசனைகள் சொல்வதற்கும் அவர்களுடைய பங்கு அவசியமாகிறது. ஒவ்வொரு கமிட்டிக் கூட்டத்திற்கும் அவர்கள் தவறாமல் வருகை தந்தால் சங்கத்தின் எல்லாச் செயல்களிலும் ஈடுபாடு உடையவர்களாய் ஆகின்றனர்.

வழக்கமாகவே கீரைத் தண்டு கூட்டு, கீரைப் பொரியல் ஆகியவை செய்யும் போது மணத்தக்காளி இலை மற்றும் முருங்கை இலை ஆகியவை களையும் சேர்த்துச் செய்தால் சுவையாகவும் சத்தானதாகவும் இருக்கும். இதனைத் தென் மாவட்டங்களில் ''மருந்துக்கீரை'' என்று அழைப்பார்கள். வீட்டில் முருங்கை மரம் மற்றும் மணத்தக்காளிச் செடிகள் வளர்த்து வந்தால் சுலபமாக இதைச் செய்யலாமே!

பானு கணபதிராம்.



அதே சமயத்தில் ஏதாவது முக்கியமான ஒரு தீர்மானம் நிறைவேற்ற வேண்டுமானல் அவர்களுடைய பங்கு அவசியம்.

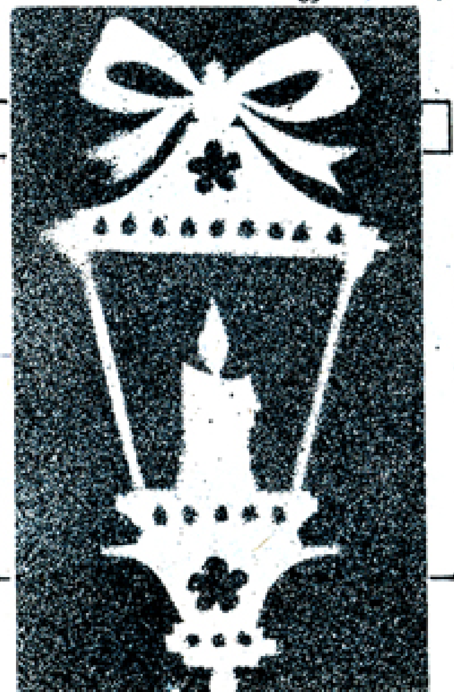
ஒரு உதாரணம்: ஒரு தையல் வகுப்பு நடத்த சங்கத்தின் விருப்பம் தையல் கற்றுத் தர ஒரு டீச்சர் வேண்டும். அவர்களுக்குச் சம்பளம் நிர்ணயிக்க வேண்டும். தவிர வரும் மாணவிகளுக்குச் சம்பளம் நிர்ணயிக்க வேண்டும். இதை எப்படித் தீர்மானிப்பது? ஒருவர் 50 ரூபாய் போதும் என்பார். ஒருவர் இதே அதிகம் என்பார். இதைத் தீவிரமாகச் சிந்தித்து சரி ரூபாய் 50க்கு ஒரு டீச்சரை நியமிக்கலாம் என்று கமிட்டியின் அங்கத்தினர்கள் ஒன்று சேர்ந்து தீர்மானிக்கிறார்கள். இதைத் தீர்மானித்த பிறகு ஒரு டீச்சரைத் தேடும் பொறுப்பு, தையல் வகுப்பிற்கு மாணவிகளைத் தேர்ந்து எடுப்பது போன்ற பல பொறுப்புக்களில் அங்கத்தினர்கள் ஈடுபடுகின்றனர். தவிர வகுப்பு நடப்பதை மேற்பார்வை பார்க்கும் பொறுப்பும் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். இப்படிப் பல விதங்களில் கமிட்டி அங்கத்தினர்கள் உதவி செய்கின்றனர்.

வாழ்த்து மடல்

இந்த வாழ்த்து மடல் செய்யும் முறைக்கு 'ஸ்பிரே வொர்க்' என்று பெயர். இந்த வாழ்த்து மடலைச் செய் வதற்கு பழைய பிரஷ் (டூத் பிரஷ்), சிறிய பல் கொண்ட தலைசீவும் சீப்பு, வாட்டர்கலர் பாக்ஸ், விரும்பும் அளவில் வெட்டிய பேப்பர் (ஆர்ட் பேப்பர், திருமண அழைப்பிதழில் பின்புறம் வெறுமையாக இருக்கும் பக்கத்தையும் எடுத்துக் கொள்ள லாம்.)

எந்தவிதமான டிஸைன் செய்ய விருப்பமோ அந்த டிஸைனின் அல்லது படத்தின் வெளிக் கோட்டை சாதாரணத் தாளில் வரைந்து வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை ஆர்ட் பேப்பரில் அல்லது சாதாரணத் தாளின் மேல் வைத்து, காற்றில் அசையாதபடி இருக்க இதன் மீது ஏதாவது சிறு பொருளை வைத்துக் கொள்ள வேண் டும். எந்த வண்ணத்தில் கார்டு செய்ய விருப்பமோ அந்த வண்ணத்தை நீரில் (சிறிதளவு) கரைத்து, பிரஷ் கொண்டு தொட்டு, சீப்பை வெள்ளைத் தாளுக்கு சமநிலை யில் பிடித்துக் கொண்டு, சீப்பின் பற்களில் பிரஷ்—ஐத் தேய்க்க வேண் டும். அப்படித் தேய்க்கும்பொழுது சிறு சிறு புள்ளிகளாக வண்ணக் கலவை வெள்ளைக் காகிதத்தில் விழும். தொடர்ந்து எல்லாப் புறத்திலும் சமஅளவில் படும்படி ஸ்பிரே பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது நேரம் காய விட்டு மெதுவாக டிஸைனை எடுக்க வேண் டும். இப்பொழுது டிஸைன் வெள்ளை யாகவும், சுற்றியுள்ள மீதி இடம் வண்ணக் கலவையின் நிறமாகவும் இருக்கும்.

—விஜி கணேஷ்.



கால் — கை வலிப்பு

நரம்பியல் நிபுணர்
டாக்டர். பி.ராமமூர்த்தி

வலிப்பைப் பற்றி ஏராளமான மூட நம்பிக்கைகளும், தவறான கருத்துக்களும் இருக்கின்றன. வெட்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களில் ஒன்றாக மக்கள் அதைக் கருதுகிறார்கள்; குடும்பத்திற்கு ஏற்பட்ட ஒரு களங்கமாகவும் அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

காக்கை வலிப்பு என்று பயம் ஊட்டக் கூடிய பெயரும் அதற்குப் பொருத்தப் பட்டு இருக்கிறது. காக்கைக்கோ, வேறு பறவைக்கோ, வலிப்புக்கோ ஒன்றும் சம்பந்தம் இல்லை. கால்—கை வலிப்பு என்பது காக்காய் வலிப்பு ஆக மாறியது.

தக்க வைத்தியம் செய்து கொண்டால் வலிப்பு உள்ளவர்களில் பெரும்பாலோர் எல்லோரையும் போல் வாழ முடியும்.

இந்நோய் உள்ளவர்களில் 70 சதவிகிதம் பேருக்கு வரும் வலிப்பை, தற்போது கிடைக்கின்ற பல நல்ல மருந்துகள் மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

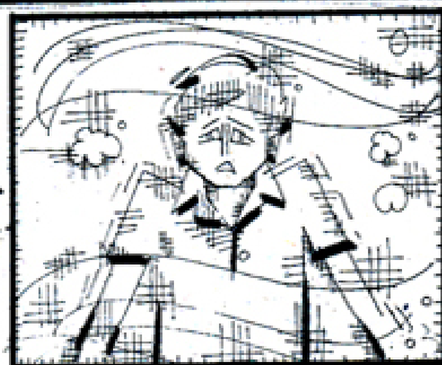
மற்றும் 25 சதவிகிதம் பேர்களுக்கு வரும் வலிப்பை அடியோடு நிறுத்த முடியாவிட்டாலும், நோய் வரும் முறையை ஒரு சில தடவைகளுக்குமேல் போகாமல் கணிசமாய்க் குறைக்க முடியும்.

வலிப்பைப் பற்றிய உண்மை இதுதான். ஆனால் பொது ஜனங்களுக்கு இதைப் பற்றித் தெரிந்தது வெகு குறைவு. ஆகவே, பலர் தங்களுக்குத் தேவையான உதவியைப் பெறுவதில்லை.

வலிப்பு என்றால் ஏதோ ஒரு பேய் அல்லது பிசாசு என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். அபாயமிக்க மர்மமான நோய் என்றும் அவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். அது வந்துவிட்டால், பிறருக்குத் தெரியக் கூடாது. மறைத்து வைக்க வேண்டும் என்றும் கருதுகிறார்கள். இத்தகைய கருத்துக்கள் தவறானவை; நேர்மையும் நீதியும் அற்றவை; இவற்றால், துன்புறுவோர்களுக்குத் தக்க வைத்திய உதவி கிடைக்க வழியில்லாமல் போகிறது.

உண்மை என்னவெனில் வலிப்புள்ளவர்களில் பலர் மற்றவர்களைப் போன்றே இருக்கிறார்கள். சிலர் வெகு புத்திசாலிகளாய் இருக்கிறார்கள்; சிலர் சராசரி அளவு புத்திசாலிகளாய் இருக்கிறார்கள்; மற்றும் சிலர் சராசரியையும் விடக் குறைந்த விகித புத்திசாலிகளாய் இருக்கிறார்கள்.

வலிப்பின் தன்மை:



வலிப்பு என்பது நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் ஒருவகை உறுத்தலால் ஏற்படுகிறது. மூளையில் எந்தப் பகுதியில் இந்த உறுத்தல் உண்டாகிறது, அது எவ்வளவு கடுமையாக இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்துத்தான் வலிப்பின் வகையும் இருக்கிறது. வலிப்பு ஏற்படும் போது நோயாளி நினைவை இழந்து விடுகிறார். தசைகளைக் கட்டுப்படுத்த அவரால் முடிவதில்லை.

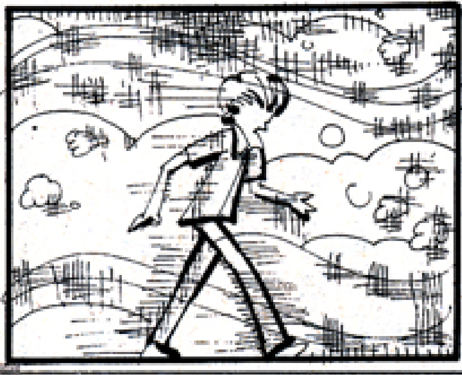
வலிப்பில் மூன்று வகைகள் இருக்கின்றன; பெருவலிப்பு, சிறுவலிப்பு, சைகோமோட்டார் வலிப்பு.

பெருவலிப்பின் போது மனிதன் தன் நினைவை இழந்து கீழே விழுகிறான். உடம்பும், கை—கால் போன்ற பிற உறுப்புக்களும் கண்டி இழுத்துத் துடிக்கின்றன. சற்று நேரம் வரை அவன் நினைவை இழந்த நிலையிலேயே இருக்கலாம்.

சிறுவலிப்பின் போது கணநேர மாத்திரமே அவனுக்குப் புத்தி சுவாதீனம் இராது. தசைகளில் சில துடிக்கலாம்.

சைகோமோட்டார் வலிப்பு ஏற்பட்டால், சற்று நேரம் வரை அவனுடைய நடத்தை விநோதமானதாகவும், வழக்கத்திற்கு மாறானதாகவும் இருக்கும். உதாரணமாக, ஒருவிதமான நோக்கமோ, குறிக்கோளோ இல்லாமல் சுற்றிக் கொண்டிருப்பான். சப்புக் கொட்டுவான். வெறும் வாயில் எதையோ விழுங்குபவன் போல விழுங்க முயன்று கொண்டே இருப்பான். துணிமணிகளைத் துழாவிக் கொண்டு தடுமாறுவான். நினைவு வந்த பிறகு, நடந்தது எதுவும் அவனுக்கு ஞாபகம் இராது.

இந்த மூன்று வகை வலிப்புகளில் ஏதாவது ஒன்று மாத்திரம் நிகழலாம்; அல்லது, ஒன்றன்பின் ஒன்றாக மூன்றும் வந்தாலும் வரலாம்.



தொல்லைக்குக் காரணம்:

மூளையில் ஏன் உறுத்தல் ஏற்பட வேண்டும்? இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. பிறப்பதற்கு முன்போ, பிறந்து கொண்டிருக்கும்போதோ, பிறந்த பிறகோ நிகழும் பல சம்பவங்களின் விளைவாக அது இருக்கலாம். மூளையில் ஏற்பட்ட நோயின் விளைவாகவோ, காயத்தின் விளைவாகவோ இருக்கலாம். தவறிக் கீழே விழுந்ததன் விளைவாகவும் இருக்கலாம். வலிப்பு உள்ளவர்கள் எல்லோருடைய தொல்லைக்கும் 'இதுதான் சரியான காரணம்' என்று கண்டுபிடித்துச் சொல்ல இயலாது.

வலிப்பு பொதுவானதா?

இதுவரை பல ஆராய்ச்சிகள் நடந்திருக்கின்றன. அவற்றின் முடிவுகள் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபடுகின்றன. ஆனால் ஐ நூறில் ஒருவருக்கு வலிப்பு இருக்கலாம். இன்னும் ஜாக்கிரதையாகக் கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால், இதைவிட அதிகமாய் இருப்பது தெரிய வரும். கணக்கெடுப்பது கஷ்டம். ஏனெனில், பலர் தங்களுக்கு இந்நோய் இருப்பதை வெளியே தெரியாமல் மறைக்கிறார்கள். குடும்பத்தில் யாருக்காவது வலிப்பு இருந்தால் அது மற்றவர்களுக்குத் தெரியக்கூடாதென்று பலர் நினைக்கிறார்கள்.

வலிப்பு உள்ளவர்கள் வேறுபட்டவர்களா?

அல்ல; மற்ற எல்லோரையும் போலவே அவர்களுடைய உள்ளமும் உடம்பும் சுறுசுறுப்பாயிருக்கிறது. மற்றவர்களுக்குத் தேவையாயிருக்கும் அதேமாதிரியான பொழுதுபோக்கு, கல்வி, சமூக வாழ்வு முதலியன அவர்களுக்குத் தேவையாயிருக்கின்றன. எதுவும் செய்யச் சக்தியற்று மூலையில் குந்தியிருப்பவர்கள் அல்ல அவர்கள்.

வலிப்புள்ள ஒரு குழந்தை மற்ற எல்லாக் குழந்தைகளையும் போலவே சுறுசுறுப்பாய் இருக்க வேண்டும். பெற்றோர்களில் சிலர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் வந்து விட்டால் பெருங் கவலைக்குள்ளாகிறார்கள். 'இதைச் செய்யாதே', 'அதைச் செய்யாதே' என்று அவை எதையும் செய்யவிடாமல் தடுக்கிறார்கள். இது சரியல்ல. குழந்தைகள் தங்களை வேறுவிதமாக நினைத்துக் கொள்ள இது காரணமாகிவிடும். குழந்தைகள் வழக்கமாக என்னென்ன செய்கின்றனவோ அவற்றையெல்லாம் செய்ய நாம் விட்டுவிட வேண்டும். மேல் போக்காக மாத்திரம் நாம் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். அனாவசியமாகத் தலையிடக் கூடாது.

"நாம் மற்ற குழந்தைகளைப் போன்றே

இருக்கிறோம்; பிற குழந்தைகளுக்கும் நமக்கும் வித்தியாசம் எதுவும் இல்லை" என்று அவை நினைக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

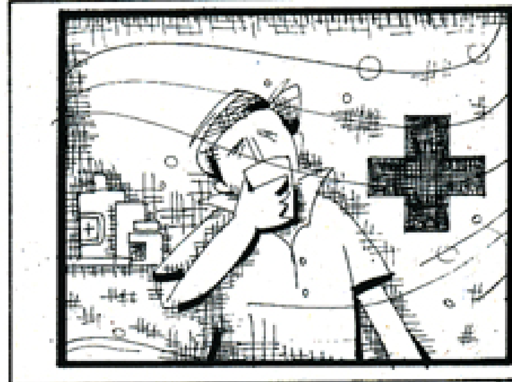
யாருக்காவது 'வலிப்பு வருவதை நாம் முதல் முதலாகப் பார்த்தால் பயங்கரமாக இருக்கலாம். இதற்கு ஒரு முக்கியக் காரணம், காண்பவர் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் திகைத்து தவிக்க வேண்டியிருப்பதுதான். மற்றொன்று அறியாமையாகும். வலிப்பு, வேறு ஏதோ ஒரு நோயின் அறிகுறியல்ல.

வலிப்பு வரும்போது என்ன செய்வது?

வலிப்புள்ள மனிதன் நோயினால் துன்புறுவதில்லை. வலிப்பு ஆரம்பமானதும், அம்மனிதனை மெதுவாகப் பூமியில் கிடத்த வேண்டும். அவனைப் பிடித்து நிறுத்தவோ, தசைநார்கள் . கண்டி இழுப்பதை நிறுத்தவோ கூடாது. உமிழ்நீர் வாயிலிருந்து தாராளமாக ஒழுகுவதற்காகப் பக்கவாட்டில் திருப்பவும். வலிப்பு வரப் போகிறது என்பது சற்று முன்னமே தெரிந்து, நேரமும் இருந்தால், ஒரு கைக்குட்டையைப் 'பந்து போலச் சுற்றிப் பற்களுக்கிடையே வைக்கலாம். இதனால் வலிப்பு வந்த மனிதன் தன் நாக்கையோ, உதடுகளையோ கடித்துக் கொள்ள மாட்டான். குடிப்பதற்கு எதுவும் கொடுக்க முயல வேண்டாம். முகத்தில் தண்ணீர் அடிக்கவும் வேண்டாம். அவன் காயம் எதுவும் செய்து கொள்ளாமலிருப்பதற்காக, அருகே கனமான பொருள்கள் எதுவும் இராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வலிப்பு நின்ற பிறகு, அவன் இளைப்பாறி, தானாக எழுந்திருக்கும்படி விட்டுவிட வேண்டும். வலிப்பு வருவது முதல் தடவையாக இருந்தாலொழிய, பொதுவாக டாக்டரை அழைக்க வேண்டிய தேவை இல்லை. வலிப்பு அரை மணிக்கு மேல் நீடிக்குமானால் டாக்டரை அழைக்க வேண்டும்.

வைத்திய உதவி:

மற்ற நோயாளிகளைப் போலவே வலிப்பையும் பரிசிலனை செய்து, இன்ன நோய் என்று கண்டுபிடித்து வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். நவீன வைத்திய முறைகள் தெரிந்த டாக்டர், நோயாளிக்கு எந்த மருந்து ஏற்றது என்பதை முடிவு செய்வார். நோயாளியை நன்கு பரிசிலனை செய்து, அவனுக்கு வரும் வலிப்பைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் தெரிந்து கொண்ட பிறகுதான் அவர் இப்பணியைச் செய்கிறார். நல்ல, சரியான மருந்து எது என்பதைக் கண்டு பிடிப்பதற்காக ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளைக் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டியது அவசியமாகவும் இருக்கலாம். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் கொடுக்க வேண்டிய மருந்தின் விகிதத்தைத் தெரிந்துகொள்வதற்காக மருந்தின் விகிதத்தை மாற்ற வேண்டியது அவசியமாகவும் இருக்கலாம். மருந்துகளை



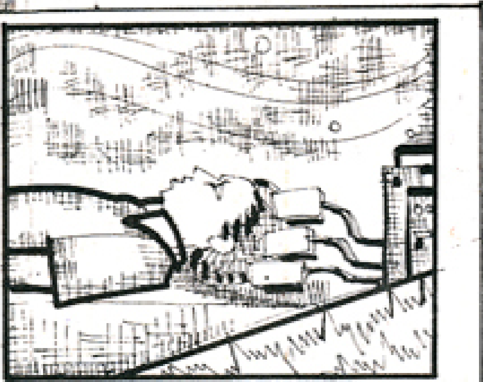
நாள்தோறும் சாப்பிட வேண்டும். பல ஆண்டுகள் வரை விடாமல் சாப்பிடவேண்டும். அவை வழக்கமாக ஆகிவிடுமோ என்று அஞ்ச வேண்டியதில்லை. இம்மருந்துகள் மூளைக்குத் தீங்கு செய்யாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.

வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக அவை மெதுவாக, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கப்படுகின்றன. குழந்தை சளிக்காகவோ, காய்ச்சலுக்காகவோ, வேறு நோய்க்காகவோ சாப்பிட வேண்டியதாயிருக்கும் பிற மருந்துகளுக்கு அவை இடைஞ்சலாக இருப்பதுமில்லை. நோயாளிக்கு வேறு ஏதாவது நோய்கள் ஏற்பட்டால் அதற்காக இம்மருந்துகளை நிறுத்தவோ, குறைக்கவோ செய்தால் நோயாளிக்குத் தீங்கு உண்டாகும். முன்னைவிட வெகு கடுமையாக வலிப்பு ஏற்பட்டாலும் ஏற்படலாம்.

ஏதாவது ஒரு காரணத்தை முன்னிட்டு ஒரு மருந்தை நிறுத்தவோ, குறைக்கவோ வேண்டுமென்று தோன்றினால், டாக்டரைக் கண்டு அவருடைய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

மற்ற மருந்துகளைச் சாப்பிடும் போது வேறு ஏதாவது சில விளைவுகள் ஏற்படுவதைப் போல, வலிப்பைத் தடுப்பதற்காகச் சாப்பிடும் மருந்துகள் மூலமும் சில விளைவுகள் உண்டாகலாம். இவை, பொதுவாக, நாளடைவில் மறைந்து போகும். அவை ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி டாக்டர் உங்களுக்குச் சொல்லலாம். ஆதலால் இம்மருந்துகளை ஒரு டாக்டருடைய மேற்பார்வையின் கீழ் தான் சாப்பிட வேண்டும்.

சில குழந்தைகள் தொடர்ந்து சில ஆண்டுகள் வரை மருந்தைச் சாப்பிட்ட பிறகு,



அம்மருந்தின் விகிதத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் குறைப்பது சாத்தியமாகலாம். ஆனால் டாக்டருடைய மேற்பார்வையின் கீழ்தான் அவ்விதம் செய்ய வேண்டும். மூளை அலையைப் பதிவு செய்து பார்ப்பதன் மூலம் எத்தகைய வலிப்பு வருகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்கலாம். சிலருக்கு இந்தச் சோதனை செய்து பார்க்க வேண்டியதாயிருக்கிறது. மூளை அலைப் பதிவுக்கு 'எலெக்ட்ரோ—என்சிபாலோகிராபி' (**Electro — Encephalography**) என்பது பெயர். பதிவு செய்யும் அந்த இயந்திரத்துக்கு 'எலெக்ட்ரோ — என்சிபாலோகிராப்' என்று பெயர். நோயாளி படுக்கையில் படுத்திருப்பார். 'எலெக்ட்ரோட்ஸ்' என்று கூறப்படும் சிறு உலோகத் துண்டுகள் அவருடைய தலை மீது வைக்கப்பட்டிருக்கும். அந்த உலோகத் துண்டுகளில் உள்ள நீண்ட கம்பிகள் இயந்திரத்துடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும். அவை, இயங்கும் ஒரு காகிதத்தில், மூளையின் மின்செயலை, அலைக் கோடுகளாய்ப் பதிவு செய்யும். சோதனை வெகு எளிது. அதனால் ஒரு தீங்கும் இல்லை.

பள்ளிப் படிப்பு:

வலிப்புள்ள ஒரு குழந்தை பள்ளி செல்லலாமா?

ஆம்! வலிப்பைப் பெரும்பாலும் கட்டுப்படுத்திவிட்டால் அவன் அவசியம் பள்ளி செல்ல வேண்டும். வலிப்பு கட்டுப்படுத்தப்படாத குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பக் கூடாது. கட்டுப்படுத்தும் வரை அவற்றை வீட்டிலோ அல்லது தனியாக வேறு எங்காவதோ வைத்துச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் நவீன மருந்துகள் மூலம் இந்நோயைப் பெரும்பாலும் கட்டுப்படுத்த குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டும்.

பெரும்பாலான பள்ளிகளில், வலிப்பைப் பற்றித் தவறான கருத்துக்களும், அறியாமையும் நிலவி வருகின்றன. குழந்தையின் வலிப்பு கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருந்தாலும்கூட அவர்கள் இதற்குப் பல காரணங்கள் கூறுகிறார்கள். வலிப்பு வரும் போது குழந்தை கீழே விழுந்து காயம் உண்டாக்கிக் கொள்ளும் என்று அவர்கள் சொல்கிறார்கள். அப்படிப் பார்த்தால் விளையாட்டு போன்றவை மூலம் மற்றக் குழந்தைகள் காயமடைவதில்லையா?

பள்ளி அதிகாரிகள் கூறும் இரண்டாவது காரணம் இதுதான். வகுப்பு அறையில் ஒரு குழந்தைக்கு வலிப்பு வந்தால், அதைப் பார்த்து மற்ற குழந்தைகள் அதிகப் பீதியும் குழப்பமும் அடைவார்களாம். 'வலிப்பு ஒரு நோய்; அது தொற்று நோய் அல்ல' என்பது மாத்திரம் குழந்தைக்குத் தெரியுமானால், அது பீதியோ, கலக்கமோ கொள்ளாது.

இறுதியாக மற்றொரு காரணமும் கூறப்படுகிறது. சில பெற்றோர்கள், வலிப்புள்ள ஒரு குழந்தையுடன் தங்கள் குழந்தை இருப்பதை விரும்பவில்லையாம். ஆனால் இப்படிக் குறை கூறும் பெற்றோர்கள்,

கேசத்துக்கு மென்மையும் பட்டுத்தன்மையும் தரும் இயற்கையான பராமரிப்பு

ஸ்வஸ்திக் சீகக்காய்
சோப்பில் சுத்தமான
சீகக்காயின் இயற்கையின்
எல்லா நற்குணங்களும்
நிரம்பியுள்ளன.
உபயோகிப்பது மிகவும்
சௌகரியமானது. திரவ
ஷாம்பூவைவிட மிகவும்
சிக்கனமானது.

வளமான நறுமணமிக்க
நுரை உங்கள் கேசத்திற்கு
மணமூட்டுகிறது, மென்மைய
முடன் கேசம் முழுவதையும்
சுத்தமாக்குகிறது. உங்கள்
கேசம் ஆரோக்கியமுடன்
பளபளக்கிறது, புதுமையான
மணம் வீசுகிறது.



卐ஸ்வஸ்திக்
சீகக்காய் சோப்

சீகக்காய் அடங்கியது—இந்தியப் பெண்மணிகளின்
எழிலோங்கும் கேசத்தின் பரம்பரை ரகசியம்!

shilpi dm 25/79 tam.

பூம்புகார்



ஒரு கலைக் களஞ்சியம்...

கலைஎழில் கொஞ்சும்
திறன்மிகு படைப்புகள்...

பரிசளிக்கப் பரவசமூட்டும்
வரிசைகள்... ஏராளம்!

உங்கள் நல்வரவினை
எதிர்நோக்கும் எமது
விற்பனை நிலையங்கள்.
வருக! வருக!! இன்றே வருக!!!

- உலகப்புகழ் கலைத் தட்டுகள்
- தஞ்சாவூர் ஓவியங்கள்
- வெண்கலப் பொருட்கள்
- விளக்கு வகைகள்
- காகிதக் கூழாலான பொருட்கள்
- அலங்காரத் துணி வகைகள்
- பிரம்பு மற்றும் ஓலைத் தயாரிப்புகள்
- சுவர் அலங்கரிப்புப் பொருட்கள்

பூம்புகார்

தமிழ்நாடு கைத்திறன் தொழில் வளர்ச்சி இணையகம்

26, டாக்டர் முனியப்பா சாலை, சென்னை-600 010.

விற்பனை நிலையம்:

818, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002, மற்றும் தமிழகமெங்கும்.

DIPR/214/85(R)

வலிப்பைப் பற்றிய எல்லா உண்மைகளையும் தெரிந்து கொள்ளும்போது, தங்கள் மனதை மாற்றிக் கொள்வது வழக்கம். ஆனால், நோயுள்ள குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்ப்பதற்குமுன், அதற்கு வரும் வலிப்பைப் பற்றி அதன் பெற்றோர்கள் ஆசிரியரிடம் கூறிவிட வேண்டியது அவசியமாகும். குழந்தைக்கு வலிப்பு வருமானால் அதை நன்கு சமாளிக்க இது ஆசிரியருக்கு உதவியாயிருக்கும்.

மேல் படிப்பு, தொழிற்கல்வி, இன்னும் வேறு கல்வி வாய்ப்புக்கள் எல்லாவற்றையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வேலைகள்:-

வலிப்பு கட்டுப்படுத்தப்பட்டுவிட்டால், ஒரு மனிதன் தனக்கு ஏற்ற வேலை எதையும் பார்க்கலாம்; ஆனால், இங்கும் அறியாமையும், தவறான கருத்துக்களும் குறுக்கிடுகின்றன. வலிப்புள்ள ஆண்களையோ, பெண்களையோ வேலைக்கு வைத்துக் கொள்ள இன்னமும் முதலாளிகள் விரும்புவதில்லை. நோயைக் காரணமாக வைத்துத்தான் அவர்கள் இவ்விதம் முடிவு செய்கிறார்கள். தொழிலாளியின் திறமையையோ, தகுதியையோ அவர்கள் பார்ப்பதில்லை.

வலிப்பு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மனிதனால் வேலை செய்ய முடியுமா?

முடியும், வேலை அவனுக்கு எளிதாக இருக்குமானால், உடற்குறை எதுவுமற்ற மற்ற தொழிலாளர்களைப் போலவே அவனும் நன்றாக வேலை செய்ய முடியும்.

வலிப்பால் அவர்களுக்கு விபத்துக்கள் ஏதாவது ஏற்படுகின்றனவா?

மறுபடியும் கூறுகிறோம்— தொழிலாளி தன் வேலைக்குப் பொருத்தமானவனாகவும் ஏற்றவனாகவும் இருந்தால், பிற தொழிலாளர்களுக்கு ஏற்படுவதைவிட அதிகமாக அவனுக்கு விபத்துக்கள் ஏற்படாது.

அவர்கள் மற்றவர்களுடன் கலந்து வாழ முடிகிறதா?

இதற்குப் பதில் கூறுவதானால், ஏதாவது ஓர் அலுவலகத்தையோ, கடையையோ, தொழிற்சாலையையோ நினைத்துப் பாருங்கள். பார்வையாலோ, செய்கையாலோ, அல்லது வேலையாலோ மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுவதன் மூலமோ 'இவன் வலிப்புக்காரன்' என்பதைக் கண்டு பிடித்துவிடுங்கள், பார்ப்போம். உங்களால் முடியாது. இவையெல்லாம் ருசு செய்யப்பட்ட உண்மைகளாகும். இவற்றையெல்லாம் மற்றவர்கள் நன்கு தெரிந்து கொண்டார்களானால், பிறரைப் போலவே வலிப்பு மக்களுக்கும் சமூகத்தில் நல்ல வாய்ப்புக்கள்



கிடைக்கும்.

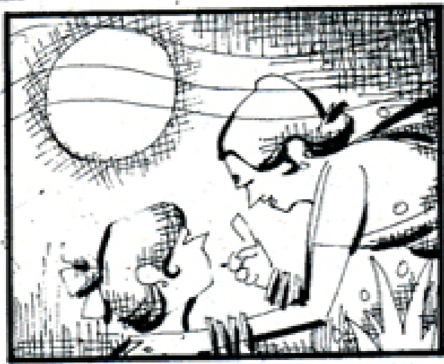
எத்தகைய வேலை அவர்கள் செய்யலாம்?

அமெரிக்க ஐக்கிய நாடுகளில் உள்ள பெரிய மருத்துவ இல்லங்களில் ஒன்று சமீபத்தில் ஓர் ஆராய்ச்சி செய்தது. அதிலிருந்து ஓர் உண்மை புலனாகிறது. அது என்னவெனில், எப்போதாவது ஒரு சமயம் வலிப்பு வரும் நோயாளிகளிற் பலர், எண்ணிறந்த பலவிதமான வேலைகளைச் செய்து கொண்டு, நன்றாக இருக்கிறார்கள் என்பதுதான். வலிப்பு மாத்திரம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுவிட்டால், எந்த வேலையையும் அவர்கள் செய்யலாம் — ஓடும் இயந்திரம்

அல்லது நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட வேலையை மாத்திரம் அவர் செய்யக் கூடாது.

வலிப்புள்ள குழந்தையிடம் அதன் உண்மை நிலையைக் கூற வேண்டுமா?

ஆம், அவசியம் கூற வேண்டும். அவனுக்கு நேர்ந்தது என்ன என்பதைப் பற்றிய உண்மையை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். வெகு சாதாரணமான விஷயமாக அதை நினைத்துக் கொண்டு அமைதியாயிருங்கள். கவலையோ, அழுகையோ கூடாது. பள்ளிக்குச் செல்லும் காலம் வரும் போது தன் பிரச்னையைப் பற்றி அவன் அவசியம் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அவனுக்குப் புரியும் முறையில் விஷயத்தை அவனிடம்



கூறுங்கள். அவன் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லுங்கள். 'மருந்தை ஒழுங்காகவும் தவறாமலும் ஏன் சாப்பிட வேண்டும்?' என்பதைப் பற்றி அவனுக்கு விளக்குங்கள். பிரதிகூலங்கள் உள்ள பிற குழந்தைகளைப் பற்றியும் அவனுக்குச் சொல்லுங்கள். கீல்வாத சுரம், நீரிழிவு, முதலிய நோய்கள் வந்துள்ள குழந்தைகளை அவனுக்கு ஞாபகப்படுத்தி, "அவர்களுங்கூட மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டும்" என்று கூறுங்கள். பிரதிகூல நிலைமையை அடைந்திருக்கும் பல குழந்தைகள், குறிப்பிட்ட சில வேலைகளைச் செய்ய எப்படி இயலாதவர்களாய் இருக்கிறார்கள் என்பதை அவனிடம் சொல்லுங்கள்.

குடும்பத்திலுள்ள பிற குழந்தைகளுக்கும் இது தெரிந்திருக்க வேண்டும். அப்போது தான், அண்டை வீட்டுக்காரர்களும் பள்ளிக் குழந்தைகளும் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு அவர்கள் நன்கு பதில் கூற முடியும்.

உண்மை உணர வேண்டும்:

குழந்தைக்கு ஏதாவது ஒரு பிரதிகூலமோ, குறையோ ஏற்பட்டால், பெற்றோர்களால் அதைச் சகிக்க முடிவதில்லை. அதிலும் அந்தக் குறை வலிப்பைப் போல வெகு தவறாய்க் கருதப்படும் ஒரு நோயாக இருந்து விட்டாலோ சொல்லவே வேண்டியதில்லை. அதைப் பொறுத்துக் கொள்வது அவர்களுக்கு இன்னும் இரு மடங்கு கடினமாகி விடுகிறது. சில பெற்றோர்கள் நீண்ட காலம் வரை அதைப் பற்றிப் பேசுவதே இல்லை. அவர்கள் உண்மையை மூடி மறைக்கப் பார்க்கிறார்கள். சிலர் தாங்கள் ஏதோ ஒரு குற்றம் செய்து விட்டதைப் போல நினைக்கிறார்கள்; தாங்கள் செய்த, அல்லது செய்யாத ஏதோ ஒன்றால்தான் குழந்தைக்கு அந்த நிலைமை ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

குழந்தைக்கு வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டால் பெற்றோர்கள் யாரும் தங்களை நொந்து கொள்ளக் கூடாது. அவர்கள் செய்தது எதுவாயினும் சரி, குழந்தைக்கு அந்நோய் வராமல் தடுத்திருக்க முடியாது. பெற்றோர்களில் பலர் நீண்ட காலம் வரை இக்கஷ்டத்தை எதிர்த்துப் போராடிவிட்டு, பின்பு தான் உண்மையைக் கண்டுகொண்டு, அதைச் சமாளிக்க முயல்கிறார்கள். குழந்தையினுடைய நன்மையை முன்னிட்டும் இதைச் செய்தேயாக வேண்டும்.

ஒரு குழந்தை வலிப்பைப் பற்றி என்ன நினைக்கும் என்பது, அதன் பெற்றோர்கள் அந்நோயைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதையே பெரும்பாலும் பொறுத்திருக்கிறது. அது ஏதோ ஒரு களங்கம் என்றோ, வெட்கப்படக் கூடிய விஷயம் என்றோ, குணப்படுத்த முடியாதென்றோ அவர்கள் நினைக்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த எண்ணம், நோயைக் காட்டிலும் அதிக ஊறு விளைவிக்கும் பிரதிகூலமாக ஆகிவிடும்.

திருமணம்:

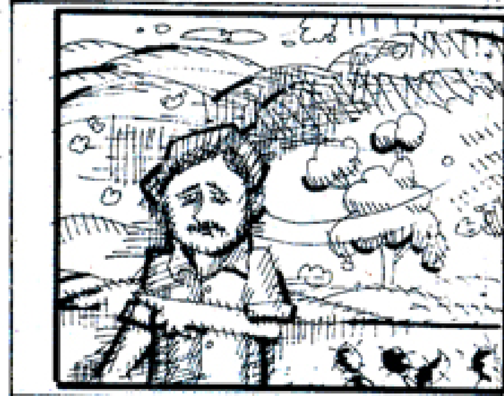
வலிப்பு நோய் உள்ள ஆண், பெண்கள் மற்ற எல்லோரையும் போலத் திருமணம் செய்து கொண்டு நல்வாழ்வு நடத்தலாம்; குழந்தைகள் பெறலாம். கர்ப்பமாக இருக்கும்போதும்கூட மருந்துகள் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் தாய்க்கோ, குழந்தைக்கோ எந்தவிதப் பாதகமும் இல்லை. ஏறக்குறைய முப்பதாயிரம் பெண்மணிகளுக்கு மருத்துவம் அளித்த எனது அனுபவத்தில், மருந்துகளை கர்ப்பமாக இருக்கும்போது, தொடர்ந்து, சாப்பிட்டதில் எந்தவிதமான பாதகமும் குழந்தைக்கோ, தாய்க்கோ ஏற்பட்டது இல்லை. தொடர்ந்து சாப்பிடாமல் இருந்தால் தாய்க்கு வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டுக் கெடுதல் உண்டாகலாம்.

குழந்தைப் பேறு:

தந்தைக்கோ, தாய்க்கோ வலிப்பு இருந்தால், அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கும் வலிப்பு வருமா? ஒரு தலைமுறையிலிருந்து மற்றொரு தலைமுறைக்கு இந்நோய் வருகிறது என்பதற்குப் போதிய ஆதாரம் இல்லை என்றே எண்ணிறந்த பல அறிஞர்கள் கருதுகிறார்கள். சிலர் தங்கள் தாய், தந்தையர் வழியாக நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் முதலிய நோய்கள் வருவதற்கான இயல்பை எப்படி அடைகிறார்களோ அதைப் போலச் சிலர் வலிப்பு ஏற்படுவதற்கான இயல்பையும் பெறலாம். தாய், தந்தையர் இருவருக்குமே வலிப்பு இருக்குமானால், அவர்களுடைய குழந்தைகளில் சிலருக்கு வலிப்பு உண்டாவதற்கான இயல்பு ஏற்படுவதற்கு அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது.

வலிப்பும் பின் தங்கிய குழந்தையும்:

வலிப்பு வரும் குழந்தைகளில் பெரும்பாலோர் சராசரி அளவோ அல்லது அதற்கும் மேலாகவோ அறிவுபடைத்தவர்களாயிருந்தாலும், சில குழந்தைகள் மாத்திரம் மந்த புத்தியாக இருக்கலாம். இதற்குக் காரணம் பிறக்கும்போதோ, அதற்குப் பிறகோ மூளை சேதமடைவதுதான். வலிப்பு வருவதற்கும், படிப்பு முதலியவற்றில் அவர்கள் நிதானமாக இருப்பதற்கும் மூளைச் சேதமே காரணம். அறிவு வளர்ச்சியில் அவர்கள் பின் தங்கியிருக்கும்படி செய்தது வலிப்புகள் அல்ல. அவர்கள் துரித முன்னேற்றம் அடையாதிருப்பதற்குக் காரணம் வலிப்பு அல்ல. மூளைச் சேதம்தான் வலிப்புக்கும் மந்த புத்திக்கும் காரணம். அறிவு வளர்ச்சி குன்றியுள்ள குழந்தைகள் மூலம் பல பிரச்னைகள் எழுகின்றன. மற்ற குழந்தைகளைக் காட்டிலும் விசேஷ சிரத்தையுடன் அவர்களைக் கவனிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தையின் பிரச்னையும் ஒவ்வொரு மாதிரியாயிருக்கும்; பின் தங்கியிருக்கும் அளவின் விகிதத்தைப் பொறுத்ததாக அது இருக்கும். அந்தகைய குழந்தைகளுக்குத் தனிப் பள்ளிகள் ஏற்படுத்துவதோ, தனி ஆசிரியர்கள் அமர்த்துவதோ நலமாயிருக்கும்.



வலிப்பும் நடத்தை சம்பந்தமான பிரச்னைகளும்:

சில வலிப்புள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆத்திரம், கோபம் முதலிய மனக்குழப்பங்களோ, பிடிவாதம், முரட்டுத்தனம் முதலிய இயல்புகளோ பொதுவாக வலிப்பால் உண்டாவதல்ல. அவர்களுடைய சாதாரண வளர்ச்சியின் போது தோன்றும் பல பிரச்னைகளின் விளைவாக அவை ஏற்படுகின்றன. தனக்கு வலிப்பு வருவது, அதில், தான் நினைவை இழப்பது; செய்தது என்னவென்பது தெரியாமல் எழுந்திருப்பது — இவையெல்லாம் அவனுடைய மனோபாவத்தையும், நடத்தையையும் பாதிக்கின்றன.

அவனுக்கு வரும் வலியைப் பற்றி அவனுடைய சகோதரர்கள், சகோதரிகள், விளையாட்டுத் தோழர்கள், பள்ளி நண்பர்கள் முதலியோர் என்ன நினைக்கிறார்களோ அதுவும் அவனைப் பாதிக்கின்றது. தனக்கு வரும் வலிப்புகள் தன்னுடைய உள்ளத்தைப் பாதித்து, "நாம் மற்றவர்களைப் போலல்ல; வேறு மாதிரியாயிருக்கிறோம்" என்று அவன் நினைக்கும்படி செய்யலாம்; அல்லது, மற்றவர்கள் அவனை வேறு மாதிரியாக நினைக்கும்படி செய்யலாம். இதனால் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படும். அதைச் சமாளிப்பது கஷ்டமாயிருக்கும்.

வலிப்பைப் பற்றியும் ஆதிகாலத்திலிருந்து சில விநோதமான கருத்துக்கள் மக்களிடையே நிலவி வருகின்றன. விஷயம் தெரியாத மக்கள் ஆசிரியர்களாகவோ, உறவினர்களாகவோ, அண்டை வீட்டுக்காரர்



களாகவோ, நண்பர்களாகவோ இருந்து விட்டால் அவன் பரிகாசத்திற்குள்ளாகலாம். அல்லது, கூட்டுறவின்றி ஒதுக்கி வைக்கப்படலாம். இதனால் அவனுக்குப் பாதுகாப்புக் குறைவில்லாமல், அவனுக்குக் கோபத்தையும் வெறுப்பையும் உண்டாக்கும். இது அவனுடைய நடத்தையையும், மனோ நிலையையும், உணர்ச்சிகளையும் பெரிதும் பாதிக்கக்கூடும். அவனுடைய கஷ்ட நஷ்டங்கள் என்னவென்பதைப் புரிந்து கொண்டு, சமூகத்தில் அவன் எவ்வளவு கஷ்டமான நிலைமையில் வாழ வேண்டியிருக்கிறது என்பதையும் நாம் தெரிந்து கொண்டு, எல்லாவற்றையும் அனுசரித்துப் போக நாம் அவனுக்குத் துணை செய்தால், இந்நோயினால் உண்டாகும் தொல்லையில் பெரும் பகுதியை நாம் ஒழிக்க முடியும்.

இந்தியச் சட்டம்கூட வலிப்பு நோய் விஷயத்தில் மூட நம்பிக்கை மிக்கதாகவும், உண்மைக்கு மாறுபட்டதாகவும், பின்னேக்கியதாகவும் இருக்கிறது. இந்தச் சட்டத்தை மாற்ற உண்மை அறிந்த பொது ஜனங்களும், மருத்துவ மேதைகளும், நீதி நிபுணர்களும் உதவ வேண்டும்.

முடிவு:

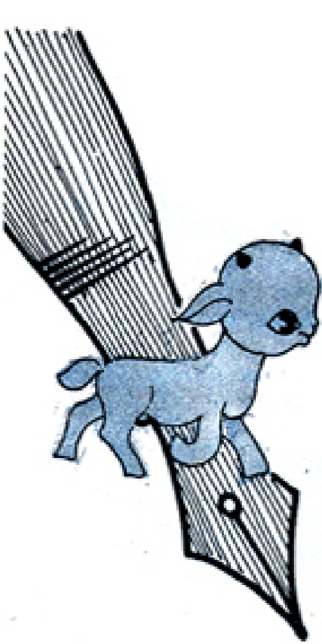
வலிப்பைப் பற்றிய உண்மைகள் எல்லோருக்கும் தெரியும் வரை, அந்நோய்க்குள்ளான குழந்தைகளும், வயது வந்தவர்களும் அனாவசியமான கஷ்டங்களால் துன்புற்றுக் கொண்டு தான் இருப்பார்கள். இந்நோய்க்கு ஏற்பட்டிருக்கும் களங்கத்தை அகற்றுவதற்காக மேலும் மேலும் பலர் உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவ்வுண்மைகளை எல்லோருக்கும் தெரியும்படி செய்ய அவர்கள் முயன்று கொண்டிருக்கிறார்கள். களங்கம் அகன்றால், வலிப்புக்குள்ளான குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் தங்களுக்குத் தேவையாயிருக்கும் உதவியைப் பெறுவார்கள்.

நீங்கள் காய்கறிச் செடி வளர்ப்பதில் ஆர்வமுடையவர்களாக இருந்தால்அன்றாடம் கையில் கிடைக்கும் உபயோகமில்லாத பழைய பேப்பர்களைக் குப்பையில் போடாமல் சேர்த்து வையுங்கள். சிலசமயத்தில் கைகொடுக்கும்.

கத்தரி மிளகாய் தக்காளி போன்ற செடிகளை முதலில் நாற்றங்காலில் வளர்த்துப் பிடுங்கித் தனித் தனியாக நடுவது வழக்கம். அப்படி நடும் இடத்தில் வழக்கத்துக்கு மாறாகச் சற்று ஆழமாகத் தோண்டி மடித்து வைத்துள்ள பேப்பர்களைப் பரத்தி அதன் மேல் சிறிது மண்ணைப் போட்டு வழக்கம் போல் உங்கள் செடிகளை நட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றவும்.

செடியின் அடியில் உள்ள இந்தப் பேப்பர் படுக்கை தண்ணீரை உறிஞ்சி ஈரப்பதத்தை அளிப்பதோடு நாளடைவில் செடி வளர சிறிது சிறிதாக மக்கி நல்ல உரமாகவும் அமைந்து விடுகிறது.

-பாத்திமுத்து சித்தீக்.





பெண்களை

எந்தத் துறையாக இருந்தாலும் பெண் மட்டும் மனப்பூர்வமாக முனைந்துவிட்டால் மிகப் பெரிய சாதனைகளைச் செய்துவிடுவாள் என்பதற்கு ஒரு உதாரணம் ஸாரா ஹேல்.

''மேரி ஹாட் ஏ லிட்டில் லாம்ப்'' என்று ஒரு பாட்டைப் பள்ளி நாட்களில் ராகம் போட்டுப் படித்தோமே ஞாபகமிருக்கிறதா?—அந்தப் பாடலை எழுதியவர் இந்தப் பெண்மணிதான்.

பெண்மணி என்பதைவிட பெண் குலத் திலகம் என்று சொல்வது தான் பொருத்தமாக இருக்கும். நூற்றைம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் எந்த உரிமையும் இல்லாமல் இரண்டாம் தரப் பிரஜையாக இருந்த லட்சக்கணக்கான அமெரிக்கப் பெண்மணிகளுக்குப் புதுக் கதவுகளைத் திறந்துவிட்ட பெண் திலகம் அவள். பெண்கள் சார்பாக ஐம்பது ஆண்டுக் காலம் போராடிப் போராடி ஏராளமான வெற்றிகளை, குவித்தாள் அவள்—அந்த அருஞ் சாதனைகளைச் சாதிக்க அவள் கையில் எடுத்துக் கொண்ட ஒரே ஆயுதம் பத்திரிகை. மாதப் பத்திரிகை—'கூடீஸ் லேடீஸ் புக்' என்று அதற்குப் பெயர்.

1788–ல் ஜோஸப் பவுல் என்பவரின் மகளாகப் பிறந்தாள் ஸாரா. நியூஹாம்ப்யர் கிராமத்தில் வளர்ந்தாள்.

அந்த நாளில் பெண்கள் எழுதவும், படிக்கவும் கற்றுக் கொள்வதே அபூர்வம். சாராவின் சகோதரன் ஹோரோஷியோ, கல்லூரி விடுமுறை நாட்களில் வீட்டிற்கு வரும் போதெல்லாம் தங்கைக்குக் கல்வி போதித்தான். அவன் பட்டப் படிப்பை முடித்த சமயம் அவளும் அவனுக்குச் சமமான கல்வி அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டுவிட்டாள்.

இருபத்தைந்தாவது வயதில் டேவிட் என்கிற வாலிபனை ஸாரா மணந்து கொண்டாள். டேவிட் ஹேல் ரொம்ப முற்போக்கு ஆசாமி. அவன் அளித்த ஆதரவு உற்சாகம் காரணமாக ஸாரா அருகாமையிலிருந்த சில பத்திரிகைகளுக்குக் கட்டுரை எழுதி அனுப்பினாள். அவைகளில் சில பிரசுரமாயின.

ஆனால் இந்தத் தம்பதிக்கு இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த போது டாக்டர்கள் ஒரு திடுக்கிடும் செய்தியைச் சொன்னார்கள். ஸாராவுக்கு எலும்புருக்கி நோய் தோன்றியிருப்பதாக! அந்தக் காலத்தில் அந்த நோய்க்கு மரணத்தைத் தவிர வேறு மருந்து வகை கிடையாது.

ஆனால் டேவிட் மனைவியை எப்படியும் காப்பாற்றி விடுவது என்று முடிவு செய்தான். அவனுக்கு எப்போதோ திராட்சைப் பழங்களுக்கு டி.பி. நோயை குணமாக்கும் குணம் இருப்பதாகப் படித்தது நினைவு வந்தது. திராட்சையும் சுத்தமான காற்றும் இருந்தால் போதும். ஸாரா. வை காப்பாற்றிவிடலாம்.

உடனே கையிலிருந்த பணத்தைத் திரட்டிக் கொண்டு மனைவியை அழைத்துக் கொண்டு நியூஹாம்பியர் குன்றுப் பகுதிகளுக்குப் புறப்பட்டுவிட்டான். அங்கே ஸாரா திராட்சையை குலை குலையாகச் சாப்பிட்டாள். நல்ல காற்றைச் சுவாசித்தாள். ஆறு வாரம் இவ்விதம் செய்ததில் ஸாராவுக்கு வந்த நோய் பரிபூரணமாகக் குணமாகிவிட்டது. தம்பதிகள் மீண்டும் வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்தார்கள்.

ஆனால் விதி அவர்களைப் பிரித்தே தீர்வது என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டிருந்ததே. சில ஆண்டுகளுக்குப் பின் டேவிட்டுக்கே சுவாச காச நோய் ஏற்பட அவன் இறந்துவிட்டான்.

அப்போது ஸாராவுக்கு 40 வயது. ஐந்து குழந்தைகள். மூத்த குழந்தைக்கு ஒன்பது வயது. கடைசிக் குழந்தை டேவிட் இறந்து

அப்போது ஒரு பெண் பத்திரிகைக்கு ஆசிரியராவது துணிகரமான செயலாகவே கருதப்பட்டது.

ஸாராவின் மகத்தான சாதனைக் கதைக்கு அதுதான் திறப்புவிழா. அவள் பொறுப்புடனும், தன்னம்பிக்கையுடனும் ஆசிரியைப் பணியைத் துவங்கினாள். முதலில் வாசகர்களைத் தன் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமாகச் செய்வதில் ஈடுபட்டாள்.

''யாரும் நான் புகழ் பெறுவதற்காக எழுதுவதாக நினைத்துவிட வேண்டாம். என் ஐந்து குழந்தைகளை வளர்த்துப் படிக்க வைத்துப் பெரியவர்களாக்கவே எழுதுகிறேன்'' என்று அவள் எழுதினாள்.

இது அவள் தன் வாசகர்களைச் சமாதானப்படுத்துவதற்காக எழுதிய வாசகம் தான் என்றாலும், அது உண்மையும் கூடத் தான்.

உயர்த்திய ஆசிரியை

இரண்டு வாரத்துக்குப் பிறகு பிறந்தது. கையிலோ காசில்லை.

அந்த 1822—ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவில் பெண்களின் நிலை மிகமிக மோசமாக இருந்தது. பெண்கள் தாங்களாக இரண்டு காசு சம்பாதிக்க வழியே இருக்கவில்லை. ஸாரா எப்படியோ பெண்களுக்கான உடைகள் விற்கும் கடை ஒன்றைத் திறந்தாள். ஆனால், அது நெடுநாள் நடக்கவில்லை. நல்ல காலம், அவள் அப்போதும் பத்திரிகைகளுக்குக் கதை, கட்டுரைகள் தொடர்ந்து எழுதிக் கொண்டிருந்தாள்.

1827—இல் ''நார்த்வுட், ஏ டேல் ஆஃப் இங்கிலாந்து'' என்ற கதையை எழுதி, ஒரு புத்தகமாக வெளியிட்டாள். அமெரிக்காவிலிருந்த நீக்ரோ அடிமைத்தனக் கொடுமையை விவரிக்கும் முதல் சிறந்த நாவல் அது. 'அங்கிள் கேபினை''விட இருபது ஆண்டு மூத்தது.

இந்தப் புத்தகம் வெளியான ஒரு மாதத்திற்குள்ளாகவே பாஸ்டன் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த பிரசுர கர்த்தா தம் பெண்கள் (லேடீஸ்) பத்திரிகைக்கு ஆசிரியையாகப் பணிபுரிய வருமாறு ஸாராவை அழைத்தார். பெண்கள் படிப்பதே குற்றம் என்று ஆண்கள் நினைத்திருந்த காலம் அது.

அடுத்ததாக அவர்களுக்கு ''அடுக்களையில்'' உதவ முற்பட்டார். ''மிகச் சிறந்த முறையில் குழம்பு செய்வது எப்படி என்று எழுதியதும் வாசகர்களின் முழு நம்பிக்கையையும் பெற்று விட்டாள். பிறகு மெள்ள அவர்களுடைய அன்றாடப் பிரச்னைகளைப் பற்றி எழுதத் தொடங்கினாள்.

உதாரணமாக ''பங்கர்ஹில் நினைவுச்சின்னத்''தை அவள் கட்டி முடித்துக் கொடுத்ததைக் கூறலாம்.

1825—இல் ஜெனரல் லாபெய்டி என்பவரால் அடித்தளம் அமைக்கப்பட்டு நாற்பதடி உயர்ந்து வளர்ந்து பிறகு அப்படியே நின்றுவிட்ட சின்னம் அது.

''பெண்கள் எல்லாம் நிதி சேர்த்து அந்த நினைவுச் சின்னத்தைப் பூர்த்தி செய்துவிடலாமே'' என்று ஸாரா யோசனை தெரிவித்தாள்.

இதை மற்ற பத்திரிகைகள் எல்லாம் பரிகசித்தன. ''பெண்களாவது ஆண்கள் விட்ட காரியத்தை முடிப்பதாவது?'' என்று சில ஆத்திரப்பட்டன.

ஆனால் ஸாரா விடவில்லை. தொடர்ந்து அந்த யோசனையை வற்புறுத்தி வந்தாள். 1840—ல் ஆண்கள் கமிட்டி இறங்கி வந்தது. ''சரி, உங்கள் உதவியை ஏற்கிறோம். ஆனால் பெண்கள் இதற்காக மரியாதைக் குறைவாக

நடந்து கொள்ளக் கூடாது. எந்தப் புகழை யும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது'' என்று நிபந் தனை விதித்தது.

இப்படி அனுமதி கிடைத்தது.

ஆனால் அந்த 1840—ஆம் ஆண்டில் பெண்கள் கையில் காசே வைத்திருக்கக் கூடாது என்று ஆண்கள் நினைத்தார்கள். திரட்டவேண்டிய நிதியோ 30,000 டாலர்கள்.

சாரா தன் வாசகியருக்குத் தைரிய மூட்டி பணம் சேர்க்க ஒரு வழி சொல்லிக் கொடுத்தாள். அதன்படி பிலடெல்பியா முழுவதிலும் இருந்த பெண்கள் நிதி திரட்ட பூ வேலைகள் செய்தனர். ஜல்லி, ஜாம் போன்றவற்றைத் தயாரித்து குவித்தார்கள். பின்னல் வேலைகள் செய்தார்கள்.

இந்த முயற்சியில் ஈடுபடப் பெண்களின் பெயர்களையும், நிதி திரட்டுவதற்காகவே தான் தொடங்கிய ''தி மானுமண்ட்'' என்ற பத்திரிகையில் வெளியிட்டாள், ஸாரா.

கடைசியில் ஒரு நாள் பாஸ்டன் குவின்சி ஹாலில் பெண்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பல விதமான பொருட்கள் வந்து குவிந்தன. அதைக் கண்காட்சியாக வைத்தாள் ஸாரா. ஒரே வாரத்தில் அத்தனையும் விற்பனையாகி விட்டது. ஸாராவின் பத்திரிகை இதை நன்கு விளம்பரப்படுத்தி விற்பனையைத் தூண்டி யது. விரைவிலேயே தேவையான நிதி முழு வதும் சேர்ந்து விட்டது.

காப்பு அளிப்பது ஆகியவற்றுக்கு நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாகவே ஸாரா ஹேல் அஸ்திவாரம் போட்டுவிட்டாள்.

சிறுவர்களை வேலைக்கு அமர்த்துவதை எதிர்த்த முதல் அமெரிக்கப் பெண்மணி ஸாராதான். ''குழந்தைகளைச் சுத்தமாகவும், சுகாதாரமாகவும் வளர்க்க வேண்டும்'' என்று அவள் பெண்களுக்கு அறிவுரை கூறினாள். இதனால் ஒன்பதில் ஐந்து என்கிற விகிதத்தில் இருந்த வளர்ச்சியடையாத குழந் தைகளின் நிலை மாறிற்று.

ஸாரா அமெரிக்கப் பெண்களின் சுகா தாரக் கேடான வாழ்க்கை நிலையைக் கண்டு வருந்தினாள். அவர்கள் நன்கு வாழ அவர்கள் வீட்டையே மாற்றிவிட முனைந்

குழந்தை குட்டிகளுடன் பஸ் பயணம் செய்யும் பொழுதோ; திரைப்படம் பார்க்கும் பொழுதோ கூடவே ஒரு பாட்டிலில் தண்ணீரும் எடுத்துச் செல் லுங்கள். நேரம் தெரியாத வேளையில் இன்னதென்று சொல்லாமலே அழும் குழந்தையிடம் கொஞ்சம் தண்ணீர் அருந்தச் செய்யுங்கள். ஆச்சரியப்படும் வகையில் அழுகை நிற்கும்.

—வள்ளி மயில் மணியம்.

ஸாரா செய்த அடுத்த நல்ல காரியம் — தர்மம் என்ற பெயரில் நடந்த அவலத்தை ஒழித்ததாகும். ஸாரா தன் வாசகர்களுக்கு, ''ஏழைகளுக்குத் தேவை வேலைதானே ஒழிய தர்மம் அல்ல'' என்று எழுதினாள்.

அதன் விளைவாக பிறந்தது தான் ''சீமன்ஸ் எய்ட் சொஸைட்டி (மாலுமிக ளுக்கு உதவும் சங்கம்)! ஸாரா இது தவிர தன் எழுத்தாற்றலால் மார்ச்சண்ட் மரைன் லைப்ரரி (அமெரிக்க வியாபாரக் கப்பல் நூலகம்) பெண்களுக்கான முதல் தொழில் நுட்பப் பள்ளி, நர்சரிப் பள்ளி, முதலியவற் றையும் தோற்றுவித்தாள். பெண்கள் முன் னேற்றம், அவர்களுக்கு நல்ல ஊதியம், வேலை செய்யும் பெண்களுக்குப் பாது

தாள். சுத்தமும், சுகாதாரமும் மிக்க வசதி யான ''மாதிரிக் குடியிருப்புகள்'' சிலவற்றை ப்டம் போட்டு அறிமுகம் செய்தாள். அது போல வீடுகளை அமைக்கும்படி கோரிக்கை விடுத்தாள்.

வேலை செய்யும் பெண்கள் சம்பாதித்துக் கொண்டு வரும் பணத்தை அவர்களுடைய கணவன்மார்கள் பிடுங்கிக் கொள்வதை அவள் கண்டாள்.

இதன் எதிரொலியாக ''மணமான பெண்கள் சொத்து சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள உரிமை வேண்டும்'' என்று ஒரு போராட்டம் தொடங்கி நடத்தினாள். இந்தப் போராட்டத்தை அவள் நாற்பது ஆண்டுகள் விடாமல் நடத்தினாள்.

—மீதி அடுத்த இதழில்—

மணிப்புரி

பாரதத்தின்வட கிழக்குப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது, எழிலும் இயற்கைக் காட்சிகளும் கொஞ்சி விளையாடும் மலைப்பாங்கான பிரதேசம் மணிப்பூர் மாநிலம். இம் மாநிலத்திற்கே உரித்தான இந் நாட்டிய வடிவம் தொன்மை படைத்ததாகும். இந்திய கிளாசிகல் நடனங்கள் என்று வகுக்கப்பட்ட ஒரு சில நாட்டிய வடிவங்களுள் மணிப்புரி நடனம் ஒன்றானாலும், ஏனைய நாட்டிய வடிவங்களைவிட இது இளையது என்று நாட்டிய வல்லுநர்களால் ஏற்றுக் கொண்ட கருத்தாகும்.

மணிப்பூர் மாநிலத்தில் ஹிந்து சமயம் 17ம் நூற்றாண்டில் நாட்டுச் சமயமாக மாறியது. பெரும்பாலான மணிப்பூர் மக்கள் வைணவ சமுதாயத்தைத் தழுவினர். எனவே வைணவ ஆலயங்கள் உருப்பெற்று எழுந்தன. சந்த தாஸ் என்ற ஒரு வங்காளி வைணவப் பெரியாரின் அறிவுரைகளும் சொற்பொழிவுகளும் இதற்குக் காரணமாக அமைந்தன. எனவே இராமாயணம் பாகவதம் போன்ற மத இலக்கிய நூல்கள் அம்மக்களைப் பெரிதும் ஈர்த்தன. இதனால்வைணவ தெய்வங்கள் மீது இறையருள் பாடல்கள் இயற்றப்பட்டுப் பாடப் பட்டு வந்தன

அம் மாநிலத்தை 18ம் நூற்றாண்டில் ஆண்டு வந்த பாக்கிய சந்திரா என்ற ஒரு வைணவ அரசன் கிருஷ்ண பகவான் கோபியர்கள் புடை சூழ நிற்க,தம் எழில் மிக்க நடனங்களினால் அம்மாயக் கள்வன் தன்னைக் கவர்ந்த ஓர் அரிய காட்சியைத் தம் கனவில் கண்டு களிப்புற்றதை. நாட்டு மக்களுக்கு எடுத்துரைத்தார். இம் மன்னனின் கனவு ஒரு கட்டுக் கதை என்று தள்ளி வைக்க வாய்ப்பு இருந்தாலும், இந் நடனத்தைக் குறித்து ஒரு சில ஓலைச் சுவடிகளும் கையெழுத்துப் பிரதிகளும் இருந்தன.

நாட்டிய சாஸ்திரத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு மன்னன் பாக்கிய சந்திரா ''கோவிந்த சங்கீத விலாஸ்'' என்ற ஒரு அரிய நாட்டிய நூலை மணிப்புரி மொழியில் இயற்றினார். இந் நூலைக் குறித்துப் பல கருத்து வேற்றுமைகள் நிலவி வந்தாலும், மணிப்புரி நாட்டிய வடிவத்தினைக் குறித்து இந் நூல் இயம்பும் விதி வரம்பு, இலக்கணம் ஆகியவை குறித்து எவரும் சர்ச்சையிட வழியில்லை.

பரதநாட்டியம். கூச்சுப்புடி நாட்டியங்களைப் போன்று, வேகமும் விறுவிறுப்பும் மணிப்புரி நாட்டியத்தில் இல்லையெனினும், இந் நாட்டிய வடிவத்தில் அமைந்துள்ள நிதானமான அசைவுகளும், ஆட்டங்களும் கண்களைக் கவர்வதோடு மன நிறைவினை அளிக்கவல்லன. பரதரின் நாட்டிய நூலுக்குட்பட்டு மணிப்புரி நாட்டியம் அமையப் பெற்றிருந்தாலும், அந் நாட்டியத்தின் பெரும்பாலான பாடாந்திரங்கள் பாகவதப் புராணங்களின் தத்துவங்களின் ரீதியில் அமையப் பெற்றிருப்பதைக் காணலாம். கிருஷ்ணபகவானின் லீலைகளைப் பல் வேறு ''ரச நடனங்களின்'' வாயிலாக எடுத்தியம்புவது இந் நாட்டிய வடிவத்தின் ஒப்பற்ற அம்சமாகும்.

உடம்பின் இரு வேறு பாகங்களை, எழில் மிக்க வளைவுகளால் ஒன்று சேர்க்கும் அழகான பாங்கு இந் நாட்டிய வடிவத்தில் காணலாம். இரு சர்ப்பங்கள் ஒன்றுக்கொன்று எண் 8 போன்று பின்னிக் கொண்டிருக்கும் நிலை அல்லது மரபு இந் நாட்டியக் கலையில் உண்டெனினும் தென் இந்திய நடன வடிவங்களில் காணப்படும் தளர்ந்த மற்றும் விரிந்த நிலை மணிப்புரி நாட்டியத்தில் காண்பதரிது.

மணிப்புரி நாட்டியத்தில் ஒரு மறுமலர்ச்சியை உருவாக்கியவர், 1972ம் ஆண்டில் தம் 91வது வயதில் இறந்த மணிப்புரி நாட்டியாசிரியர் குரு அமுபி சிங்.

மணிப்புரி நாட்டிய ஆண்கலைஞர்கள் ''டங்''எனப்படும் மிருதங்கம் போன்ற தோல் கருவியை தம் கழுத்துக்களில் மாட்டிக் கொண்டு, அவற்றை இசைத்த வண்ணம் பல கோணங்களில் நாட்டியமாடுவது இந் நாட்டியத்தின் மற்றொரு தனிச் சிறப்பு.

— கே. எல். ராமன்.

வண்ணப்படம்: உத்ரா.

படத்தில்:
புஷ்பாபோயன்.

எல்லோரும் உங்களை விரும்ப வேண்டுமா?



எந்த ஒரு தொழிலுக்கும் பயிற்சி மேற்கொள்வது போல் எந்த ஒரு விளையாட்டிலும் பழக்கத்தினால் மேலும் மேலும் தேர்ச்சி பெறுவது போல், மற்றவர்களிடம், சாதுர்யமாக, அழகாகப்பழகவும் கற்றுக் கொண்டு தேர்ச்சி பெறலாம்.

உறவினர்கள், அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள், சக ஊழியர்கள், வேலைக்காரி, பால்காரன், காய்கறிக்காரன், என்று எல்லோரிடமும், அவரவர்களுக்குத் தகுந்த மாதிரி நெருக்கத்துடன், அன்புடன், பேசிப் பழகுவது ஒரு கலை.

சிலருக்கு இயற்கையிலேயே இந்தக் கலை கைவந்திருக்கும் அல்லது சில குணவிசேஷங்கள் அழகு போன்றவற்றால் மற்றவர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் தன்மையைப் பெற்றிருப்பார்கள்.

ஆனால் இது எதுவும் இல்லாமல் எல்லோரிடமும் நல்ல பெயர் வாங்குவது எப்படி?

● இதற்கு முக்கியமாக மற்றவர்களின் பிரியத்தைச் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை வேண்டும். ''என்னைக் கண்டா யாருக்கும்பிடிக்காது,என் முகராசி அப்படி,'' என்று தன்னைத் தானே தாழ்த்தி எடை போடக் கூடாது. ''எல்லோரும் மதிக்கும்படி விரும்பும்படி நடந்து கொள்வேன்.'' என்று தனக்குத்தானே ஒரு உறுதி கொள்ளவேண்டும்.

மற்றவர்களை நம் பால் கவர்ந்திழுப்பதும், அவர்களுடன் ஒத்து வாழ பழகிக்கொள்வதும் ஒரு வியாபார தந்திரம். யாரிடமும், ''என்னிடம் பிரியமாக இரு'', என்று கேட்டுக் கொள்வதால் அவர்கள் ஒட்ட மாட்டார்கள். நம் நடத்தையால் அவர்களை நம்பால் வசீகரம் செய்யவேண்டும். நம்மிடம் பழகுவதால் அவர்களுக்கு நன்மை என்று மற்றவர்கள் எண்ணி, நம்மை நாடி வரும்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

இனிமையாகப் பேசும்தன்மை, அடக்கமான குணம்,உதவி செய்யும் மனப் பான்மை பெருந்தன்மை போன்ற குணங்கள் எல்லோராலும் போற்றப்படுபவை. சிலர் இந்த குணங்களை விருத்திசெய்து கொண்டு, வளர்த்துக்கொண்டு, இனிமையாகப் பழகக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

மற்றும் சிலரோ, ''இது தான் என் குணம் நிறை குறைகளுடன் என்னை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள் எங்காத்துக்கு வந்தால் போதும்''. என்று வெளிப்படையாகச் சொல்லுவார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களைத் தேடி எவ்வளவு பேர் வருவார்கள்?

● நெருங்கிய நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள ஆசைப்படுபவர்கள் எல்லா மனிதர்களையும் விரும்புபவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

எப்படி எல்லோரையும் விரும்பமுடியும் என்று கேட்கிறீர்களா?

உங்களை ஒருவர் விரும்புகிறார் என்ற உணர்வே உங்களை அவர் பால் அன்புசெலுத்தத் தூண்டும். நமக்கு ஒருவரைப் பிடிக்கவில்லை என்றால் அனேகமாக அதற்குக் காரணம் அவர்கள் நம்மை மதிக்கவில்லை என்ற குறையினால் தான் இருக்கும். மற்றவர் நம்மை மதிக்கும்படி நடந்து கொண்டுவிட்டால், நமக்கு எல்லோரிடமும் பிரியம் ஏற்பட்டு விடும்.

● மற்றவர்களிடம் உள்ள பழக்க வழக்கங்கள் குணங்கள் இவற்றில் எது உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லையோ, அந்தக் குணங்கள் உங்களிடமே இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

● நிறைய சிரிக்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள் முகத்திற்கு சிரிப்புத்தான் அழகு. சிரித்த முகத்துடன் இருப்பவர்களைப் பார்த்தாலே யாருக்கும் சந்தோஷமாக இருக்கும். சிரிப்பு (கொட்டாவி மாதிரி) ஒட்டுவாரொட்டி. வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ கஷ்டங்கள், துக்கங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் இவற்றின் நடுவில் சந்தோஷப்படவும், எப்பொழுதுமே நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

மனிதர்களை முதல் முதல் பார்க்கும்பொழுது அவர்கள் நல்லவர்களா, கெட்டவர்களா என்று தெரியாது. ஆனால் நல்லவர் என்று நம்பி புன்னகையை உதிர்ப்பது நல்ல பலனை அளிக்கும்.

சிலரைப் பார்க்கும் பொழுது, அகம்பாவியோ கர்வியோ என்று நினைப்போம். அவர்கள் நம்மைப் பார்த்துச் சிரித்துவிட்டால் அந்தக் கணிப்பு தவறு என்று தோன்றிவிடும். நாமும் பதிலுக்குச் சிரித்து இருவரும் கலகலப்பாகப் பேச ஆரம்பித்துவிடுவோம்.

புன்சிரிப்பு, மனச் சோர்வை அகற்றுவது மட்டுமல்லாமல் மற்றவர்களையும் இன்புறச் செய்கிறது. நம்மைப் பார்க்கும் பொழுது ஒருவருக்கு சந்தோஷம் ஏற்பட்டால், சந்தேகமில்லாமல் அவர் அடிக்கடி நம்மை நாடி வருவார்.

● கடவுள் நமக்கு இரண்டு காதுகளையும் ஒரு வாயையும் கொடுத்திருக்கிறார். வாய்க்கு மூடி உண்டு. காது திறந்தே இருக்கிறது. கேட்பதற்கு நாம் எந்தத் தசைகளையும் அசைக்க வேண்டாம்; பிரயத்தனமும் செய்ய வேண்டாம். பேசுவதற்கு, மூளை, உதடு, நாக்கு, தொண்டை முகத்திலுள்ள தசைநார்கள், இன்னமும் உடலில் எத்தனையோ பாகங்களை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அப்படி இருந்தும் நாம் கேட்பதைவிட பேசுவதே அதிகம்.

நாம் கேட்க மட்டும் பழக்கிக் கொண்டுவிட்டால் நமக்கு எவ்வளவு சிநேகிதர்கள் இருப்பார்கள்!

தான், தன்னுடைய சிந்தனை, தன்னுடைய செயல், தன் புத்திசாலித்தனம், இவையே உயர்ந்தது என்று எண்ணிக் கொண்டிருப்பவர்கள்தான் தான் பேசுவதையே அதிகம் கேட்க விரும்புகிறவர்கள். இவர்கள் மற்றவர்களிடையே ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்துவார்கள். இப்படிப்பட்டவரை யார் விரும்புவார்கள்? நம் எண்ணத்துக்கும் மதிப்புக் கொடுத்து நாம் பேசுவதை காது கொடுத்து கேட்பவர்களிடம் தானே நாம் போவோம்.

கேட்கும் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் நாய்க் குட்டியைப்பற்றி குழந்தையின் படிப்பைப்பற்றி, தோட்டத்தில் மலர்ந்த பூவைப்பற்றி, வேலைக்காரி தொல்லையைப்பற்றி, வீட்டைப் பராமரிக்கும் திறமையைப்பற்றி உடல் நலக்குறைவைப்பற்றி, சொல்வதை எல்லாம் அக்கறையுடன் கேளுங்கள்.

முதலில் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால், கேட்பதனால் நாம் எவ்வளவு கற்றுக் கொள்கிறோம் என்பது தெரிந்த பின் அது சுலபமாகிவிடும்.

● அது மட்டுமல்ல; ஒருவர் தான் செய்த மகத்தான செயலை உங்களிடம் சொல்லிப் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது 'இது என்ன பிரமாதம் இதைவிட பெரிய காரியத்தை இதைவிட அநாயாசமாக நான் செய்திருக்கிறேனே.' என்று அளக்காதீர்கள். உங்கள் பெருமையை மற்றொரு சமயம் தனியாகச் சொல்லிக் கொள்ளலாம். நீங்கள் பேசும் பொழுது மற்றவர் கேட்கவேண்டும் என்று உங்களுக்கு ஆசையில்லையா? மிகவும் முக்கியமான விஷயத்தைப்பற்றி சொல்லும் பொழுது உங்கள் கணவர் பேப்பர் படித்துக் கொண்டு அசுவாரஸ்யமாக 'உம்' கொட்டினால் உங்களுக்கு எவ்வளவு எரிச்சலாகவரும்! மற்றவர்களுக்கும், நீங்கள் கவனம் செலுத்தாதபொழுது அப்படித்தான் இருக்கும். என்று உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பிறர் பேசும்பொழுது நாம் கேட்டால்தான் நாம் பேசும்பொழுது அவர்கள் கேட்பார்கள்.

● சிநேகிதர்கள் நம்மை நாடி வர நம்மிடம் நல்ல பழக்கங்கள் இருக்க வேண்டும். நன்றாக உடை உடுத்துபவராக, வீட்டை அழகாக பராமரிப்பவராக சில கைவேலைகள் தெரிந்தவராக, சமையலில் நிபுணராக, இலக்கிய கலை ரசனை உள்ளவராக மொத்தத்தில் நம் சகவாசத்தால் மற்றவர்கள் ஏதேனும் கற்றுக் கொள்ளும்படியாக, பலன் அடைபவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

இந்தக் குணங்கள் எதற்கும் பண வசதி அவசியமில்லை. எதுவும் இயற்கையிலேயே அமைந்ததும் இல்லை. சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடியவையே.

தக்காளியை உபயோகப்படுத்தும் பொழுது முடிந்தவரை ஜூஸ் பிழிந்து விதையை அகற்றியோ, உபயோகப் படுத்துவது நல்லது. ஏனென்றால் தக்காளி விதை ஆண்களின் சிறுநீர் அடைப்புக்கு ஒரு காரணமாக இருக்கிறது என்று இப்பொழுது கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

—அகிலா கிருஷ்ணன்.

மாத விலக்கின் போது ரத்தப் போக்கு அதிகமாய்ப் போனால் அதற்கு சாதம் வடித்த கஞ்சியை அரை டம்ளர் எடுத்து மோர் விட்டுச் சாப்பிட்டால் நின்றுவிடும். வயதானவர்களாக இருந்தால் அப்படியே நின்றுவிடும்.

வாழைப்பூவை நேராகப் பாதி வெட்டி நன்றாய் இடித்து, சாறு வடிக் கட்டி எடுத்து, பனங்கற்கண்டு போட்டும் குடிக்கலாம்.

—விஜயா சுப்ரமண்யன்.

சிலருக்கு மற்றவர்களிடம் இருக்கும் நல்ல குணங்களே தென்படாது. புண்படும் படியாக வார்த்தை சொல்வது சுலபமாக இருக்கும். புகழ்ந்து சொல்ல வார்த்தைகள் வராது. ஒருவரைப் புகழ்வது என்பது இல்லாததையெல்லாம் சொல்வதல்ல, நல்லதை மட்டும் பிரித்துப் பாராட்டலாம்.

வேலைக்காரியிடம், 'இன்று நீ பாத்திரத்தை நன்றாகத் தேய்த்திருக்கிறாய்'' என்று சொன்னால், மறுநாள் இதையும் விட நன்றாகத்தேய்ப்பாள். காய்கறிக்காரனிடம், ''நேற்று நீ கொடுத்த பீன்ஸ் இளசாக இருந்தது.'' என்று சொன்னால் அடுத்த தடவை உங்களுக்காகத் தனியாக இளம் பீன்ஸ் எடுத்து வருவான்.

ஒருவரின் குற்றத்தையே சுட்டிக்காட்டிக் கொண்டிருந்தால் அவருக்கு உங்கள் மேல் வெறுப்புதான் ஏற்படும். எப்படிப்பட்ட நபரிடமும் ஏதேனும் உயர்வாகப் புகழ விஷயம் இருக்கும்தாராளமாகப் பாராட்டவேண்டும்.

சினிமா விமரிசகரோ பாட்டுக் கச்சேரி விமரிசகரோ நேரிடையாக தன் அபிப்ராயத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டும். ஆனால் நாம் பிறரிடம் பழகும் பொழுது அவர்களைப் பற்றி அப்பட்டமாக விமரிசிப்பது தேவையற்றது.

''மறைக்காமல் உண்மையைச் சொல்லு. நான் தப்பாக நினைக்க மாட்டேன்.'' என்று சொல்பவர்களுக்கும் உங்களின் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் இருக்கும். மற்றவர்களின் குற்றம் குறைகளை வஞ்சனையில்லாமல் தாராளமாக எடுத்துச் சொல்பவர்களுக்கும், பிறர் இவரிடமுள்ள குறை ஒன்றைச் சொன்னால் கூட பொறுக்காது. சண்டைக்கு வந்துவிடுவார்.

விரோதிகளைச் சம்பாதித்துக் கொள்ள ஒரே வழி சுலபமான வழி, குற்றம் சொல்வதுதான். '' நேர் உத்தரம் ஜன்மப் பகை என்பார்களே.'' அது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை.

அப்படியே ஒருவரின் பிழைகளை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், முதலில் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது — யாருக்குமே விமர்சனம் பிடிக்காது, எல்லோருக்கும் தன் மானம் உண்டு.

பிழையைச் சொல்லும் பொழுது நிறையக் கலந்து சொல்லுங்கள், அதையும் அன்பு கலந்து. தாழ்மையுடன் சொல்லுங்கள். ஒருவர் ''எனக்கு இந்தப் புடவை நன்றாக இருக்கிறதா?'' என்று கேட்டால அது அவருக்குப் பொருத்தமாகவே இல்லாமல் இருந்தாலும், ''பச்சைப் புடவை உனக்கு எடுப்பாக இருப்பது போல் இது இல்லை'' என்று கனிவாக சொல்லவேண்டும். மற்றவர் மனம் புண்படாமல், உணர்ச்சிக்கு மதிப்புக் கொடுத்துப் பேசவேண்டும்.

ஒருவர் சொல்லும் கருத்து ஏற்றுக் கொள்ளும்படியாக இல்லாவிட்டாலும் அது உங்களைப் பாதிக்காதவரை, அதை எதிர்த்து அடித்து வாதாடுவது தேவையற்றது. ஒவ்வொருவருக்கும் கருத்துச் சுதந்திரம் உண்டு. ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கை நிலை, வாழ்ந்த சூழ் நிலை, வளர்ந்த விதம் போன்றவைகள் அவர்களின் எண்ணத்தைப் பாதித்து, வித்தியாசமான கருத்துகள் கொள்ள காரணமாகிறது. அதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எல்லாவற்றையும் விட கஷ்டமானது. நாம் செய்தவற்றிற்கு சம்பந்தப்பட்டவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்பதுதான். சில பேர் மன்னிப்புக் கேட்கும்பொழுதும் தன்னிடம் தவறே இல்லாதது போலவும், ஏதோ எதிராளியைச் சமாதானம் செய்ய வேண்டுமே என்று ஒப்புக்கு மன்னிப்புக் கேட்பார்கள். சிலருக்கு 'நான் தப்புப் பண்ணிவிட்டேன்' என்று சொல்லவே வாய் வராது, எப்படியோ நான் செய்தது சரி என்று அடித்து வாதாடி விடுவார்கள். அல்லது தனக்குத் தானே தீர்மானம் செய்து கொண்டுவிடுவார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுடன் யாருமே சேரமாட்டார்கள். அவர்கள் தனி வழி தான் செல்ல வேண்டும். நான் தப்பு பண்ணினால் ஒப்புக்கொண்டு விடுவேன் என்று சொல்பவர்கள் தவறு செய்வதாக நினைக்கவே மாட்டார்கள்

திருப்பத் ருப்பக் கல்யாணங்களுக்கு, பிறந்த நாள் வைபவங்களுக்குப் பிரசன்டேஷன் வழங்க 'டிரே'யும் குத்துவிளக்குதானா என அலுப்பாக இருக்கிறதா? ஒரு செஞ்சிற்குக் கண்ணாடி பொம்மைகளைப் பரிசளிக்கலாமே! சென்னை, நுங்கம்பாக்கத்தில் எல்டாரோடா காம்ப்ளெக்ஸில் இந்த வித்தியாசமான 'ஷோரூம்' இருக்கிறது.

''மிகவுயர்ந்த கண்ணாடிக் குழாய்களை 'காஸ்' உஷ்ணத்தில் வளைத்துச் செய்யப்படுபவை. முழுக்க முழுக்க கைகளால் செய்யப்படும் இக்கலையை எனக்குத் தெரிந்து நான் ஒருவன் தான் இங்கு செய்து வருகிறேன்''

என்கிறார் சான்டா கிலாஸ்–'88'; உரிமையாளர் திரு. சந்தோஷ் சிவராம்.



தவறு செய்வது இயற்கை என்று ஏற்றுக் கொண்டு நான் செய்தது தவறுனல் மன்னித்து விடுங்கள்; என்று தாழ்மையாகக் கேட்டுக் கொள்ளுபவர்களை மற்றவர்கள் மதிப்பார்கள், உயர்வாக எண்ணுவார்கள்.

சில பேருக்கு 'ஸாரி' என்று சொல்வது இயற்கையாக வரும் மற்றவர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

• சின்ன விஷயங்களுக்கு அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படக் கூடாது. கோபப்படுவதால் ஏதேனும் பிரயோஜனம் உண்டா காரியம் நடக்குமா என்று யோசிக்க வேண்டும். கோபத்தில் கத்திவிட்டால் உங்கள் ஆத்திரம் குறையலாம் . ஆனல் கேட்பவர் எப்படி உணர்வார் என்று நினைத்துப் பார்க்க வேண்டாமா? கோபக்காரர் என்று பெயர் எடுத்துவிட்டால் மாற்றுவது கஷ்டம். ஒருவர் மனம் புண்படப் பேசிவிட்டு பிறகு வருந்துவதற்கு பதில், முன்பே கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது. நம்மை விட வயதிலோ, அந்தஸ்திலோ உயர்ந்தவர்களிடம் நாம், கோபத்தை அடக்கிக் கொள்ளவில்லையா? அதே போல் கீழே உள்ளவர்களிடம் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

• ஒவ்வொருவரைப் பற்றியும் சில முக்கிய விஷயங்களை நினைவு வைத்துக் கொள்ள பழகிக் கொள்ளுங்கள் சில நிமிடங்களே சந்தித்த ஒருவரை அடுத்த முறை பார்க்கும் பொழுது பெயரை நினைவுவைத்துக் கொண்டு கூப்பிட்டால் அவர் எவ்வளவு சந்தோஷப் படுவார் தெரியுமா? இவருக்குக் காபியில் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை போதும், இன்னொருவருக்கு அனுராதா ரமணன்கதை பிடிக்கும் இவரின் பெண் மெடிகல் காலேஜில் படிக்கிருள். அவரின் குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லாமல் இருந்தது, மற்றொருவரின் சினிமா பைத்தியம் என்று வைத்துக் கொண்டால் அவரவரிடம்அதைப்பற்றிப் பேச சௌகரியமாக இருக்கும்.

• மரியாதை கொடுத்துதான் மரியாதை பெற வேண்டும் என்பதைமறந்து விடாதீர்கள். சின்ன சின்ன விஷயங்களை — டெலிபோனில் குட்மார்னிங் என்று வாழ்த்திவிட்டுப் பேசுவது, பெரியவர்கள் வந்தால் எழுந்து உங்கள் இருக்கையை அவர்களுக்கு அளிப்பது, என்ன அவசர வேலையாக இருந்தாலும் தெரிந்தவர்களை வெளியில் பார்க்கும் பொழுது 'சௌக்கியமா?' என்று விசாரிப்பது போன்றவற்றைத்தவறாமல் செய்யவேண்டும். இதுஉங்கள் பால் அன்பை நல்லெண்ணத்தை வளர்க்கும்.

• கடைசியாக ஒருவருக்கு ஒரு காரியம் செய்கிறேன் என்று சொன்னல் மறக்காமல் செய்யுங்கள், சிலர் வாய்ச்சவடால் ஆக என்னவெல்லாமோ செய்வதாக 'வாக்குக் கொடுத்துவிடுவார்கள், பிறகு அதைப்பற்றி சிந்தித்தே பார்க்க மாட்டார்கள். உங்களால் செய்ய முடியாததை செய்வதாக வாக்குக் கொடுக்காதீர்கள். சின்ன காரியமோ, பெரிய காரியமோ சொல் தவறினல் ஒரே மாதிரி தான் பாதிக்கும். அதனல் சின்ன விஷயம் என்று அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள். காரியத்தைச்செய்ய முடியாவிட்டால் தகுந்த காரணங்களுடன் விளக்கம் கொடுத்து விடுங்கள். அவர்கள் மறந்து போயிருப்பார்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டு பேசாமல் இருந்து விடாதீர்கள்.

இந்த எல்லா குணங்களும் உங்களிடம் பொருந்தியிருந்தும் சிலர் உங்களை லட்சியம் செய்யவில்லை என்றல் வருத்தப்படாதீர்கள். நம்மிடம் பிரியமாக இருப்பவர்களிடம் நாம் அன்பு செலுத்தலாம். ஆனல் நாம விரும்புபவர்கள் எல்லோரும் நம்மை விரும்புவார்கள் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள் — ஏமாற்றமடையமாட்டீர்கள்.

ஜெயா. வி. ராமன்

என் சமையல் சாம்ராஜ்யத்தில் தங்கத்திற்கு மதிப்பில்லை செம்பிற்கோ ஏக மதிப்பு.



செம்பின் திறத்திற்கு ஜெயின் ஒன்றே சாட்சி!

- 60% FUEL SAVING
- EVEN HEATING ENSURES NON-STICKY FOOD
- EASY TO CLEAN and SHINE

Only Jain

காலை நேரம் அவசரங்களுக்கு உரிய நேரம். ஆம், குறித்த நேரத்தில் அலுவலகம் செல்லும் எனக்கு என் கணவர், மற்றும் என் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் மிக மிக முக்கியம். அவர்களின் தேவைகளை நிறைவு செய்து உணவு படைத்து செல்வதில் இருக்கும் திருப்தியே அலாதி. பரபரப்பான காலை நேரத்தில் விரைவாக சமைப்பது என்பது கடினமான காரியம் தான். இதற்கு ஈடு கொடுப்பது செப்பு அடிப்பாகமுடைய ஜெயின் ஸ்டெயின் லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்களே!

எரிபொருள்—நேரம் மிச்சம்

எரி பொருளை 60%க்கும் மேலாக மிச்சப் படுத்தி சூட்டினை சீராகப் பரப்பி, நல்ல ருசியான உணவை தீய்ந்துபோய் ஒட்டிக் கொள்ளாமல், மணம் குறைவின்றி அளிக்கிறது ஜெயின். சமையல் அறையே கதி என்று என்னை ஆக்கி விடாமல், சீக்கிரமே சமையலை முடித்து பல உபயோகமுள்ள மற்ற காரியங்களில் என்னை பங்கு கொள்ள வைக்கிறது ஜெயின்!

இட்லி குக்கர், ஹண்டி, கோதாவரி குண்டு, சாஸ்பேன், ஃப்ரைபேன், வாணலி, டோப், பருப்பு சட்டி, உருளி இப்படி பலப்பல.

என்னைப்போல் உள்ள ஒவ்வொரு இல்லத்தரசிக்கும் ஏற்றதொரு வரப்பிரசாதம் ஜெயின் ஒன்றே!

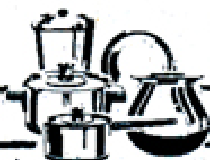


செம்பு அடிப்பாகமுடைய ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள்.

250க்கும் மேற்பட்ட வீட்டுச் சமையலறைச் சாதனங்கள்.

ஜெயின் ஸ்டெயின்லெஸ்
46, ரகுநாயகலு தெரு
பார்க் டவுன்
சென்னை-600 003.
போன்: 31545

VC-JS-84



15 வருடங்களாக நம்பிக்கைக்கு உகந்தது ஜெயின்!

★ எல்லா எவர்சில்வர் பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

ராசிபலன்

பிப்ரவரி-85

மேஷம்

கடந்த இரண்டு மாதங்களாக இருந்து வரும் அமைதியான வாழ்க்கை போலவே இந்த மாதமும் சென்றுவிடும். எதிர்பாராத திருப்பங்களோ, லாபங்களோ வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை. உழைப்பிற்கேற்ற பலன் என்பதாகச் செல்லும். தம்பதியரிடையே சிறு பிரிவு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் உண்டு. குழந்தைகளின் காரணமாக வெளியூர்ப் பிரயாணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டி வரும். பணம் ஒரு பிரச்சினையாக இல்லாமல் நிலைமை சாதாரணமாக இருக்கும்.



ரிஷபம்

கணவரின் பக்க உறவினர் காரணமாக எதிர்பாராத பணவரவு ஏற்படலாம். அலுவலகத்தில் மேலதிகாரிகளுடன் சுமுகமான போக்கு நிலவும். ஆடையாபரண சேமிப்பு இம்மாதம் ஏற்படலாம். குழந்தைகளின் உடல்நிலை ஓரளவு பாதிக்கக் கூடும். நீண்ட நாட்களாகத் தடைப்பட்டிருந்த புனிதப் பயணம் எதிர்பாராதவிதமாகக்கூடிவந்து அதனால் மனக்கலக்கங்களும் வருத்தமும் தீரும். புதியவர்களின் நட்பும். ஏற்படும். வரவுக்கேற்ற செலவு ஏற்படும்.



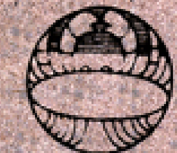
மிதுனம்

பொது மக்களிடையே செல்வாக்கு பெற்ற கலைஞர்களுக்குப் பட்டமும் பதவியும் இம்மாதம் தேடி வரும். சிலருக்கு வெளிநாடு செல்லக் கூடிய வாய்ப்புக்களும் ஏற்படும். தேடி, வருகின்ற புதிய நண்பர்களின் உதவியால், வெகு நாட்களாகத் திட்டமிட்டிருந்த பெரிய காரியமொன்றிற்குத் துவக்க வேலைகளை ஆரம்பிப்பீர்கள். அதிக அலைச்சலினால் உடல்நிலை ஓரளவு பாதிக்கக் கூடும். கணவன் மனைவியிடையே பரஸ்பர ஒற்றுமையே நிலவும்.



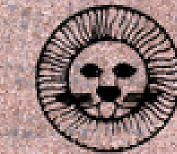
கடகம்

தெய்வீக அருளாசியால் எதிர்பாராத புனிதமான பணியொன்று உங்கள் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும். இதனால் இதுவரை நீங்கள் நினைத்து வந்த சிந்தனை, வாழ்க்கை முறைகளிலேயே பெரிய மாறுதல்கள் ஏற்படக் கூடும். பெரிய மனிதர்களின் நட்பும், உயர்ந்தவர்களின் ஆசியும் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைக் கணிசமாக உயர்த்தும். குடும்பத்தாரின் ஒற்றுமையான முயற்சியால் கடினமான காரியங்களையும் எளிதாகச் சாதிப்பீர்கள்.



சிம்மம்

உறவினர் ஒருவரின் தவறுனைப் புரிந்து கொள்ளுதலின் காரணமாக நீண்ட நாட்களாக இருந்து வந்த நட்பு ஒன்றில் விரிசல் ஏற்படக் கூடும். எனவே, கூடிய வரை அதிகமான விவாதங்களில் ஈடுபடாமலும், வாய் வார்த்தைகளை அதிகம் விடாமலும் இருப்பது நல்லது. அலுவலகத்தில் எதிர்பாராத வகையில் பணவரவு ஏற்படும். குழந்தைகளின் காரணமாகச் செலவினங்கள் அதிகரிக்கும். சிலருக்கு வெளியூர்ப் பிரயாணங்களும் உண்டாகும்.

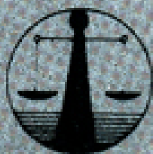


கன்னி



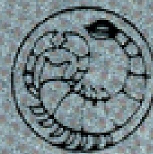
எதிர்பாராத வகையில், உங்கள் திறமையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தக் கூடிய, வெற்றியை மிகப்பெரிய அளவில் பெறக் கூடிய வேலையொன்றில் இறங்குவீர்கள். உங்களுடன் இருப்பவர்களை முழுவதுமாக நம்பிவிடாமல் எப்போதும் கண்காணிப்புடனும், விழிப்புடனும் இருந்து விட்டீர்களானால் போதும். வாழ்க்கையில் இனி முன்னேற்றமான பாதைதான் உங்களுக்கு. தம்பதியரிடையே சுமுகமான நிலைமையே இருக்கும்.

துலாம்



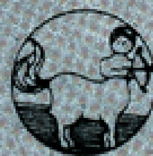
நீங்கள் பிடிவாதமாக இருந்து வந்த கொள்கை ஒன்றிலிருந்து மாற வேண்டிய நிலைமை ஏற்படலாம். அதன் காரணமாக ஒதுங்கியிருந்த உறவினர் ஒருவரின் நட்பும் கூடிவரும். இல்லத்தில் அடுத்தடுத்து சுபநிகழ்ச்சிகள் ஏற்பட்டுக் குடும்பத்தாரிடை சுமுகமான நிலைமை திரும்ப வரும். பண விஷயங்களில் அதிகம் விட்டுக் கொடுத்து விடாமல் கண்டிப்புடன் இருப்பது நல்லது. சிலருக்கு அலுவலகத்தில் இடமாற்றம் ஏற்படலாம்.

விருச்சிகம்



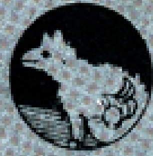
தனியார் அலுவலகங்களில் இருப்பவர்கள் கூடியவரை மேலதிகாரிகளைச் சந்திப்பதைத் தவிர்த்து விடுவது நல்லது. அவசியமான பேச்சுக்களுடனேயே நிறுத்திக் கொண்டால் ஒரு பெரிய பிளவை ஏற்படாமல் தவிர்த்து விடலாம். வீட்டிலும் குழந்தைகளிடம், அவர்கள் உங்கள் விருப்பத்திற்கு மாறாகவே நடந்து கொண்டாலும் தட்டிக் கொடுத்துச் செல்வது நல்லது. பொருளாதார நிலைமை மந்தமாகவே இருக்கும்.

தனுசு



புதிய மனை, வீடு வாங்கத் திட்டமிடுபவர்களுக்குத் திருப்திகரமான இடவசதி கிடைக்கும். புதிய வாகனப் ப்ராப்திகளும் சிலருக்கு உண்டு. வீட்டில் வயதானவர்களுக்குத் திடீரென்று உடல் நலம் குறையலாம். வேலை மிகுதியின் காரணமாக அயர்ச்சியும் அதனால் குடும்பத்தில் சிறுசிறு பூசல்களும் ஏற்படக் கூடும். மாத ஆரம்பத்தில் பொருளாதார நிலைமை சிறிது சிரமமாக இருந்தால் மூன்றாம் வாரத்திற்குமேல் சகஜ நிலைமை திரும்பி விடும்.

மகரம்



வழக்கு வியாஜ்ஜியங்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு இழுபறி நிலைமையே இருக்கும். பணமும் ஓரளவு அதிகமாகவே செலவழியும். குடும்பத்தில் ஏற்படும் அன்னியோன்னியம் காரணமாகப் பல சிக்கலான நிலைமைகளையும் எளிதில் கடந்து விடுவீர்கள். உங்கள் உறவில் கடுமையாக இருந்த ஒருவர் திடீரென்று உங்கள்மேல் மிகவும் பரிவுள்ளவராக மாறுவார்.

கும்பம்



விஞ்ஞானத் தொழில் நுட்பத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பொன்னான காலமிது. எடுத்த முயற்சிகள் வெற்றிகரமாக நிறைவேறுவதுடன், அரசாங்கத்தின் ஆதரவும் தனியாரின் உற்சாகமும் அதிகமாகக் கிடைக்கும். இதுவரை இருந்துவந்த பொருளாதாரச் சீர்குலைவும் மட்டுப்பட்டு முன்னேற ஆரம்பிக்கும். சிலருக்கு நீண்ட கால சேமிப்பின் மூலம் எதிர்பாராத பரிசு ஒன்றும் கிடைக்கும். குடும்பத்திலே அமைதி நிலவும்.

மீனம்



திட்டமிட்டபடி உங்கள் குழந்தைகள் முன்னேறுவதைப் பார்த்து மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள். உறவினர்களின் வருகையும், நட்பும் அதிகப்பட்டு வீட்டில் கலகலப்புப் பெருகும். சிலர் தெய்வீகப் பணிகளில் ஈடுபட்டு மனக்கிலேசங்களையும், கவலைகளையும் மறந்து சந்தோஷமான நிலையை அடைவார்கள். பணவரவும் செலவும் ஒரே விகிதத்தில் அமையும். மேலதிகாரிகளின் பரிவான பார்வை உங்கள் பக்கம் திரும்புவதால் சில நன்மைகள் உண்டாகும்.



‘காஸ்’

இன்று நமது இல்லத்தரசிகளுக்கு தூங்கி எழுந்திருந்தால் உடனே ஒரு பிரச்சினையாக இருப்பது சமையல் எரிவாயு தான். சமையல் எரிவாயு கிடைப்பதில் பல கஷ்டங்கள் இருக்கின்றன. தென்னிந்திய சமையல் எரிவாயு விநியோகஸ்தர்கள் சங்கத்தைச் சேர்ந்தவர்களும், சமையல் எரிவாயு நுகர்வோர்கள் சங்கத்தைச் சேர்ந்தவர்களும், மங்கையர் மலர் வாசகிகளான சில இல்லத்தரசிகளும் கூடி சமையல் எரிவாயு சிலிண்டர்களைப் பெறுவதில் ஏற்படும் சிரமங்கள் குறித்துக் கலந்துரையாடினார்கள்.

எரிவாயு விநியோகஸ்தர்கள், நுகர்வோர்கள் சங்கம் சார்பாக கலந்துரையாடலில் கலந்து கொண்டவர்கள்:

1. முனிவேலு, நாராயணன், வரலக்ஷ்மி பாஷ்யம், ரவி, பி. சங்கரன், ஆர். பண்டரிநாதன், என். பார்த்தசாரதி, பழனியப்பன், கமாண்டர் முதலியார், டாக்டர் லெட்சுமி சங்கரன், புஷ்பா கிருஷ்ணமூர்த்தி, டூசின் ஜெயபதி, தனலெக்ஷ்மி, இந்திரா நரசிம்மன், சந்திரிகா, நீலா சந்திரசேகர், தங்கம் வெங்கடாசலம், பொன்னி சுப்ரமணியன், லெட்சுமி பாலசுப்ரமணியம், சாந்தா ராமானுஜம், சீதாலெட்சுமி, புஷ்பா கிருஷ்ணமூர்த்தி, டாக்டர் லெட்சுமி சங்கரன்.

புஷ்பா: இன்றைக்கு இல்லத்தரசிகளுக்கு இருக்கக் கூடிய பெரிய குறை என்னவென்றால் நாம் புக் செய்தவுடனே கேஸ் வீட்டுக்கு வருவதில்லை என்பதுதான்! இருபது நாளோ, முப்பது நாளோ, ஏன் சில சமயங்களில் நாற்பது நாட்கள் கூட ஆகின்றன— கேஸ் சிலிண்டர் வீட்டிற்கு வருவதற்கு. ஏன் இவ்வளவு லேட்டாகிறது?

முனிவேலு: இந்த 83 மற்றும் 84—ஆம் ஆண்டில் வாடிக்கையாளர்கள் கேட்டவுடனே எங்களால் கேஸ் சிலிண்டர்களை சப்ளை செய்ய முடியவில்லை. இதற்குக் காரணம் குரூட் ஆயில் சுத்திகரிப்பு ஆலையில் உற்பத்தி சரிவர இல்லாமல் இருப்பது ஒரு காரணம். சில சமயங்களில் குரூட் ஆயில் சுத்திகரிப்பு ஆலைகளுக்கு வருவது தாமதமாகிறது. பெரும்பாலான சமயங்களில் போக்குவரத்து இடைஞ்சலினாலும் தாமதமாகிறது. கேஸ் சிலிண்டர்களைச் சுத்திகரிப்பு ஆலைக் கிடங்கிலிருந்து கொண்டு வர லாரிகள் சரியாகக் கிடைக்காத காரணத்தினாலும் கால தாமதமாகிறது. புயல், மழை இதுபோன்று சில காரணங்களால் எங்களுக்கு வரும் கேஸ் சிலிண்டர்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்துவதால் நாங்கள் உங்களுக்குச் சரிவர விநியோகம் செய்ய முடியாமல் போகிறது.

சந்திரிகா: பழைய நுகர்வோர்களுக்கே உங்களால் கொடுக்க முடியாத போது புதியதாக ஏன் கனெக்ஷன் கொடுக்கிறீர்கள்? இல்லை உபரியாக இரண்டாவது சிலிண்டர் பதிவு செய்யச் சொல்வது ஏன்?

முனிவேலு: அரசாங்கம் தான் இது போன்ற முடிவுகளை எடுக்கின்றனர். அவர்கள் ஏன் இதுபோன்ற முடிவுகளை எடுக்கின்றனர் என்று கேட்டால் இப்போதைய நிலைமையை மட்டும் மனத்தில் கொண்டு அவர்கள் செயல்படுவதில்லை எதிர்காலத்தையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொண்டுதான் முடிவுகளை அவர்கள்

என்ன குதிரைக்கொம்பா?

மேற்கொள்கிறார்கள். சுத்திகரிப்பு ஆலைகள் இந்தியா முழுவதும் முழுத் திறனுடன் செயல்படுவதுடன் இரட்டிப்பாக தனது உற்பத்தியைப் பெருக்கும் என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள். எனவே இன்னும் மூன்று நான்கு மாதங்களில் பரிபூரணமாக நிலைமை சீரடையும் போது புதிய நுகர்வோர்களை அப்போது போய்த் தேடிக் கொண்டிருக்க முடியாது. எனவே எதிர் காலத்தை உத்தேசம் பண்ணித்தான் புதிய கனெக்‌ஷனோ, உபரி சிலிண்டர்களையோ இப்போதே பதிவு செய்து கொள்ளலாம் என்று அறிவித்துள்ளார்கள்.

தங்கம்: இரண்டு கேஸ் வைத்துக் கொண்டு இருப்பவர்களுக்கும் இருபத்து ஐந்து நாள், முப்பது நாளில் கேஸ் சிலிண்டர்கள் கொடுக்கிறீர்கள். அதேபோன்று ஒரு கேஸ் சிலிண்டர் வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் காலக்கெடு அதே போன்று இருப்பது நல்லதா? ஒரு கேஸ் சிலிண்டர் வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் ரொம்பவும் கஷ்டப்பட மாட்டார்களா?

முனிவேலு: ஒரு கேஸ் வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் ரொம்பவும் கஷ்டப்படத் தான் செய்வார்கள். இதற்காகத்தான் நாங்கள் இரண்டாவது உபரி சிலிண்டரை ஒவ்வொரு நுகர்வோருக்கும் கொடுக்க வேண்டும் என்று அரசாங்கத்திடம் வாதாடினோம். உங்களுக்கே கூட இரண்டாவது சிலிண்டர் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. திடீரென்று சமையல் செய்து கொண்டிருக்கும்போதே கேஸ் தீர்ந்து போகலாம். இன்னொரு கேஸ் சிலிண்டர் உங்களிடம் இருந்தால் நிலைமையைச் சட்டென்று சமாளிக்கலாம். இதனால் அரசாங்கத்துக்குக் கூட நன்மைதான். எப்படின்னா அதிகப்படியான சிலிண்டர்களை கிடங்குகளில் சேமித்து வைக்க வேண்டாம். இதனால் கிடங்கு பராமரிப்பும் மிச்சம். இன்னொன்று சிலிண்டர்களை உங்களிடம் விநியோகிப்பதால் சீக்கிரமே பணத்தையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இவை எல்லாவற்றையும் உத்தேசம் பண்ணித்தான் இரண்டாவது சிலிண்டர் ஒவ்வொரு நுகர்வோருக்கும் தேவை என்று சொல்லி வந்தோம். ஒரு சிலிண்டர் இருக்கிறவர்கள் எல்லோரும் உபரி ஒன்றுக்கு இப்போதே பதிவு செய்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



லெட்சுமி: இப்போ நீங்கள் உபரி கேஸ் சிலிண்டர்களைப் பற்றிச் சொன்னீர்கள், அதுசரி. ஆனால் புது கனெக்‌ஷனை சுமார் எழுநூறு ரூபாய் கொடுத்தால் கிடைக்கும் என்று சொல்கிறார்களே, அது எப்படி?

முனிவேலு: கிடைக்காது.

லெட்சுமி: கிடைக்காதுன்னு சொன்னா எப்படி சிலர் சொல்கிறார்கள். கமிஷன் ரூபாய் இருநூறு கொடுத்தால் உடனே இணைப்பு கிடைக்கிறது. இது எப்படி சாத்தியமாகிறது?

முனிவேலு: நீங்கள் சொல்வது முற்றிலும் சாத்தியமில்லை. கேட்டால் அவன் சொல்கிறான் டெலிவரி பாய் சொல்கிறான் என்று சொல்கிறீர்கள். நீங்கள் ஏன் இதுபற்றி உடனே புகார் தெரிவிக்கக் கூடாது? லஞ்சம், ஊழல் இவைகளை ஊக்குவிக்கக் கூடாது என்பதற்கு இரண்டு பக்கமும் ஒத்துழைப்புத் தேவை. எனவே, இதுபோன்ற புகார்களை உடனே தெரிவியுங்கள்.

பொன்னி: தெரிவிச்சாக் கூட சரியாகக் காதில வாங்கிக் கொள்ள மாட்டேனென்



கிறார்கள். கேஸ் தீர்ந்து போச்சு சார்னு போன் பண்ணினாக் கூட சரியா ரெஸ்' பான்ஸ் இல்லே. போனையே தூக்கிக் கீழே வெச்சுடறாங்க. அதனால எப்பவும் என்கேஜ்ட் டோன்தான் கேட்கிறது!

தனலெக்ஷ்மி: சில பையன்கள் டிப்ஸ் வாங்கிக் கொண்டு முன்னுரிமையில் பின் இருப்பவர்களுக்குக் கூட சிலிண்டரைக் கொடுத்துவிட்டுப் போகிறானே? இதை நீங்கள் ஏன் கண்டுகொள்வதில்லே?

வரலெக்ஷ்மி பாஷ்யம்: இதோ பாருங்க அம்மா டிப்ஸ் கொடுக்கக் கூடாது என்று தான் நாங்கள் சொல்கிறோம். எந்த விநியோகஸ்தர் தரும் டிப்ஸை அனுமதிப்ப தில்லே. ஆனால் அத்தியாவசியத் தேவைக்கு நீங்கள்தான் பையன்களே டிப்ஸ் கொடுத்து கெடுக்கிறீர்கள்.

சீதாலெக்ஷ்மி: கேஸ் எப்போ தீர்ந்து போகிறது என்பது சொல்ல முடியாத ஒன்று. எனவே கேஸ் தீர்ந்து போவதற்கு முன்னால் சிக்னல் ஒன்றின் மூலம் நாங்கள் அறிந்து கொள்ளும் வண்ணம் சிலிண்டரில் ஏற்பாடு செய்யக் கூடாதா?

முனிவேலு: சிக்னல் முறை எல்லாம் முன்னேறிய நாடுகளில் கூடக் கிடையாது. கேஸ் காலியாவதற்கு முன்னால் அதிகப்படியான நாற்றம் வெளியாவதை நீங்கள் உணரலாம். இந்த அதிகப்படியான நாற்றத்தை வைத்துதான் கேஸ் ஓரிரு நாளில் காலியாகப் போகிறது என்பதை சிலர் கண்டுபிடித்து விடுகிறார்கள்.

பொன்னி: ரெகுலேட்டர்கள் சரியான படி சிலிண்டர்களில் பொருந்தாமல் போகின்றனவே இது ஏன்? இதற்கு முன்னால் ராடு பொருத்தப்பட்ட போது இவ்வளவு சிரமம் இல்லேயே?...

முனிவேலு: ரெகுலேட்டர்களால் ஆபத்து அதிகம். குழாயில் திருகியவுடன் எப்படித் தண்ணீர் வருகிறதோ அதுமாதிரி ரெகுலேட்டர்களேச் சுழற்றியதும் கேஸ் முன்பு வெளியானது. இதனால் சிறு குழந்தைகள் விளையாட்டாக சுற்றினால் கூடப் போதும் உடனே வாயு வெளியேறி தீப் பற்றி விபத்து நடக்க இடமுண்டு. ஆனால் இப்போதைய ரெகுலேட்டர்கள் பாதுகாப்பானவை. ரெகுலேட்டர்கள் சரியாகப் பொருந்தாமல் போகின்றன என்று சொல்கிறீர்கள். இதற்குக் காரணம் அரசாங்கம் பல கம்பெனிகளிலிருந்து ரெகுலேட்டர்களேயும், பல கம்பெனிகளிலிருந்து சிலிண்டர்களேயும் வாங்குவதுதான். ரெகுலேட்டர் சரியாக இல்லாவிட்டால் சம்பந்தப்பட்ட விநியோகஸ்தர்களே அணுகி, சொல்லி மாற்றச் சொல்லுங்கள். நீங்களாக ஏதும் செய்யாதீர்கள். பத்திரிகை, தொலேக்காட்சி மூலம் அரசு விளம்பரப் படுத்திவருகிறது. முன்பெல்லாம் ஒரே கேஸ் விநியோகஸ்தர்களிடம்தான் நீங்கள் வாங்க வேண்டிய கட்டாயம் இருந்தது. இப்போது தனியார்களுக்கு விநியோக உரிமை கொடுத்த பிறகு உங்கள் விநியோகஸ்தர் சரியில்லே என்றால் வேறு விநியோகஸ்தருக்கு நீங்கள் பதிவை மாற்றிக் கொள்ளலாம். எனவே, இதில் பாதிக்கப் படுபவர்கள் விநியோகஸ்தர்கள்தான். எனவே அவர்களுக்கு இப்போ கடமையும், பொறுப்புணர்ச்சியும் இருக்கிறது.

சாந்தா: நாங்க சைதாப்பேட்டையில இருக்கோம். சைதாப்பேட்டையில பத்தாயிரம் கேஸ் கனெக்ஷன் இருக்கு. ஆனாலும் பாருங்க, எங்க ஊர்ல விநியோகஸ்தர் இல்லே. நாங்க மேற்கு மாம்பலத்தில இருந்துதான் கேஸ் வாங்கவேண்டிய நிலே.

முனிவேலு: எட்டாயிரம் சதுர அடியிருந்தால்தான் ஒரு விநியோகஸ்தர் கிடங்கு உருவாக்கலாம் என்பது சட்டம். எல்லா இடங்களும் கேஸ் கிடங்கு உருவாக்க ஏற்றதல்ல.

சில குறிப்புகள்:

அடுப்பு சரியாக எரியவில்லே என்றால் பர்னரில் அதிகமாகக் கரி படிந்திருக்கலாம். எனவே பர்னரை கழற்றித் துடைக்க வேண்டியது அவசியம். மிதமான சூடுள்ள தண்ணீரை வைத்து, அதில் துணியை நனேத்து பர்னரைத் துடைக்கலாம். கரி முற்றிலும் விடுபட பர்னரைக் கழற்றி சோடா மாவுக் கரைசலே பர்னரில் ஊற்றி ஊற வைத்துப் பின்பு துடைத்தால் பளிச்சென்று இருக்கும்.

உபரியாக ஒரு சிலிண்டர் இருப்பவர்கள் காலியான சிலிண்டரை உபயோகப்படுத்தப்படும் சிலிண்டரின் பக்கத்தில் வைக்காதீர்கள். அந்த காலியான சிலிண்டரை வேறு அறைக்கு மாற்றிவிடுங்கள். சிலிண்டரில் வாயு காலியானாலும் கூட திரவப் பொருள் அப்படியே உறைந்திருக்கும். எனவே விபத்து ஏற்பட்டால் இரண்டு சிலிண்டர்களும் ஒரே அறையில் இருந்தால் ரொம்பவும் ஆபத்தை விளேவிக்கும்.

இந்திரா: கேஸ் ஏன் சிலிண்டர்களில் குறைவாக இருக்கிறது? சிலிண்டர்களை அனுப்பும்போது வீட்டிலே எடை பார்த்துக் கொள்கிற மாதிரி ஏன் செய்யக் கூடாது?

முனிவேலு: போக்குவரத்தில் ஏற்படுகிற அதிர்வால் சில சமயம் கசிவு ஏற்பட்டு வாயு வெளியேறலாம். ஏற்றி இறக்கும் போது கிடங்குகளில் கூடக் கசிவு ஏற்படலாம். பொதுவாக எடை குறைவான சிலிண்டர்களை நாங்கள் அனுப்புவது இல்லை. இவைகளைச் சுத்திகரிப்பு ஆலைகளுக்கு அனுப்பி மறுபடியும் சரியான எடையில் வாயுவை நிரப்பி நாங்கள் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

இன்னொரு விஷயம். ஏன் எடையளவு தராசை அனுப்பக் கூடாது என்று கேட்கிறீர்கள். ஸ்பிரிங் பேலன்ஸ் எடையளவுகளை வாணிபர்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது என்று சட்டம் சொல்கிறது. அதோடு மட்டுமல்ல. ஸ்பிரிங்கில் தொய்வு ஏற்பட்டால் எடையைச் சரியாகக் கணக்கிட முடியாது. சிலிண்டரோடு எடை மெஷினைக் கொண்டு வரும்போது ஆடி ஆடி, எடை மெஷினிலுள்ள சில் தேய்ந்தோ, உதிர்ந்தோ போகலாம். சில சமயங்களில் எடை மெஷின் கூட உடைந்து போகலாம்.

டூரின் ஜெயபதி: வாடிக்கையாளர்களே காலியான சிலிண்டர்களைக் கொண்டு போய் புதிய சிலிண்டர்களை எடுத்துக் கொண்டு வர அனுமதித்தால் என்ன?

முனிவேலு: இது நல்ல யோசனைதான். இதைச் சில நகரங்களில் முன்னோடித் திட்டமாகக் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள். இந்தத் திட்டம் வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டால் சென்னையிலும் சரி, தமிழகத்திலும் மற்ற இடத்திலும் சரி இந்த முறை அமுல்படுத்தப்படலாம்.

லட்சுமி: சமையல் எரிவாயு அடுப்பை உபயோகிப்பவர்களுக்கு அடிக்கடி விபத்து ஏற்படுகிறதே. இதை எப்படித் தவிர்க்கலாம்?

முனிவேலு: முதல்ல எளிதில் தீப்பற்றக் கூடிய நைலான், பாலியெஸ்டர் புடவைகளைக் கட்டிக் கொண்டு சமையல் பண்ணுகிறீர்கள். இரண்டாவது நீளமான தலைமுடி உடைய பெண்கள் தலையை அள்ளி முடிந்து சமையல் செய்யுங்கள். மூன்றாவது, குழந்தைகளைச் சமையல் அறையில் விளையாட அனுமதிக்காதீர்கள். அஜாக்கிரதையினால் குழந்தைகளுக்கோ உங்களுக்கோ கூட விபத்து ஏற்படலாம். அடுப்பு எரிந்துகொண்டிருக்கும் போது அதற்குமேலுள்ள சாமான்களை எடுக்காதீர்கள். தீப்பற்றக் கூடிய பெட்ரோல், மண்ணெண்ணெய் போன்ற சாமான்களைச் சமையல் அறையில் கேஸ் சிலிண்டருக்குப் பக்கத்திலோ அடுப்பிற்குப் பக்கத்திலோ வைக்காதீர்கள். சமையல் அறையைக் காற்றோட்டமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மூடிய அறைக்குள் சமையல் செய்யாதீர்கள். கட்டும் புதிய வீடுகளில் கீழே வென்டிலேட்டர் வைக்கலாம். ஏனெனில், 'கேஸ்' கீழிருந்து தான் பரவ ஆரம்பிக்கும்.

தொகுப்பு:

கீழாம்பூர் சங்கரசுப்ரமணியன்.

புகைப்படங்கள்:

பால்ராஜ்.

ஏற்பாடு:

திரு. முனிவேலு (தலைவர், தென்னிந்திய சமையல் எரிவாயு விநியோகிப்பாளர்கள் சங்கம்.

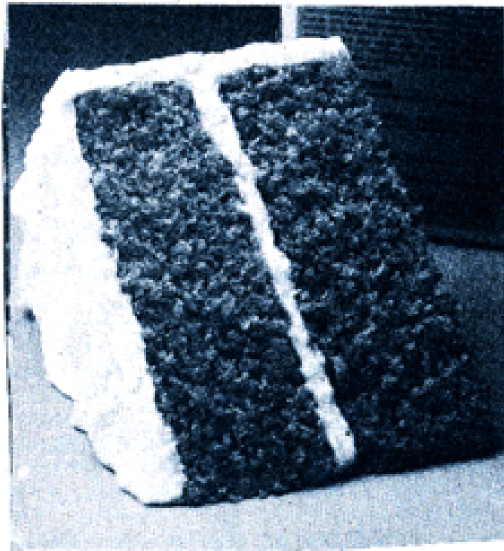
நீங்கள் 'கேக்' ஸ்பெஷலிஸ்ட் ஆக...

கேக் வெட்டுவது நம் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்களில் கூட ஒரு முக்கிய நிகழ்ச்சியாகி விட்டது. வீட்டில் முட்டை சாப்பிடாதவர்களும், வெளியில் கேக் வாங்கிச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

நடுத்தர வகுப்பினர் பலர் இப்பொழுது ஏதேனும் ஒருவிதமான ஓவன் வைத்திருக்கிறார்கள். புத்தகங்களைப் பார்த்துக் கேக் தயாரிப்பது ஒரு பொழுது போக்காக ஆகி விட்டது.

மைசூர் பாகு அல்லது ஜிலேபி செய்வது போல் அவ்வளவு கஷ்டமில்லை; சொன்ன சாமான்களைச் சரியான அளவில் போட்டுக் கலந்து பண்ணினால் ஏதோ சுமாராகத் தேறி விடும். ஒரேயடியாகக் கைவிடாது; கேக் கலவையை டின்னில் கொட்டி ஓவனில் வைத்துவிட்டால், பிறகு அதிகம் கவனிக்கத் தேவையில்லை; குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிடுவது என்ற பல குண விசேஷங்களால், கேக் செய்யக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசை எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பலவிதமான கேக்குகள், பலவிதமான தயாரிக்கும் முறைகள் இருக்கின்றன. பத்திரிகைகளில், புத்தகங்களில் எவ்வளவோ விதங்கள் பிரகரமாகின்றன. இவைகளைப் பார்த்துக் கேக் செய்யக் கற்றுக் கொள்வது சுலபம்.



ஆனாலும் மாவு, சர்க்கரை, வெண்ணெய் போன்ற பதார்த்தங்கள் மாறுபட்ட தன்மைகளினால் கேக் வித்தியாசப்படும். பழக்கத்தினால் இந்த வேறுபாடுகள் ஏற்படாமல் சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

கேக் செய்யுமுன் சில அடிப்படையான விதிமுறைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்:

1. கேக்குக்குத் தேவையானஎல்லா சாமான்களும் சம உஷ்ண நிலையில் (ரூம் டெம்பரேச்சரில்) இருக்க வேண்டும். எல்லாம் ஒன்றாகச் சரியானபடி கலக்கவும். beat பண்ணும் பொழுது, காற்று கலந்து நுரைத்துக் கொள்ளவும் இது மிகவும் அவசியம்.

2. கேக் கலவையைக் கொட்டி, பேக் பண்ண வேண்டிய டின்களை முதலிலேயே தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். (டின் அடியிலும், பக்கங்களிலும் வெண்ணெய் தடவி, அடியில் ப்ரௌன் பேப்பர் அல்லது பட்டர் பேப்பரைச் சரியான அளவில் கத்தரித்துப் போட்டு, அதன் மேலேயும் வெண்ணெயைத் தடவவும். கேக் தயாரானபின், டின்னிலிருந்து, கவிழ்த்து எடுக்க இது சௌகரியமாக இருக்கும். உலர்ந்த பழங்கள், பருப்புகள், கலந்து செய்யும் கேக்குகளுக்கு டின்னின், உள்சுற்றிலும், வெண்ணெய் தடவிய பேப்பர் போடவேண்டும். இது பக்கங்கள் அதிகம் வெப்பதைத் தடுக்கும்.)

3. ஓவனைச் சூடாக்கவும். ஓவனின் உஷ்ணநிலை, செய்யப்போகும் கேக்கின் தரத்துக்குப் பொருத்தமான நிலையில், இருக்க வேண்டும். பெரிய பட்டர் கேக் செய்யும் கலவையிலிருந்து சின்ன 'கப் கேக்' செய்வதானால் ஓவன் சூடு குறைவாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் உள்ளே வேகு முன் வெளியே கருகிவிடும். பொதுவாக நிறைய வெண்ணெய், பழங்கள் போட்ட கேக் குறைந்த சூட்டில் தயாராக வேண்டும். மிகவும் கைதேர்ந்த bakers கூட கடிகாரத்தில் ஒரு கண்ணும் கேக்கில் ஒரு கண்ணுமாகத்தான் இருப்பார்கள்.

4. கேக்குக்குத் தேவையான அளவு வெண்ணெய் மட்டும் சேர்க்காமல், அத்துடன் ஒன்றிரண்டு ஸ்பூன் நெய்யையும் கலந்தால் கேக் மிருதுவாக இருக்கும். வெண்ணெய் அதிகமாக ஆக கேக்கின் தரம் உயரும். வெண்ணெயில் அதிக ஜலமோ

வண்ணப்படம்: பாலுராஜ்

காய்கறி சட்னி வகைகள்

காய்கறிகளில் கறி கூட்டு செய்வதுபோல் விதவிதமாகச் சட்னிகள் செய்தும் சுவைக்கலாம். கீழே சில கறிகாய்களில் செய்யக் கூடிய சட்னிகளைக் குறிப்பிடுகிறேன்:

வெண்டைக்காய் சட்னி: கால் கிலோ வெண்டைக் காயைக் கறிக்கு நறுக்குவது போல் நறுக்கி எண்ணெயில் வதக்கி வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய் வற்றல், மற்றும் இட்டமாக உப்பு, மஞ்சள் பொடி, புளி, பச்சை மிளகாய் வைத்து நறநறவென்று அரைத்தெடுக்கவும். சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

கோவைக்காய்ச் சட்னி: கால் கிலோ கோவைக் காய்களைப் பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெயில் அரை வதக்கலாக வதக்கி ஒரு தேக்கரண்டி பொட்டுக்கடலை, வேர்க் கடலை, உளுத்தம்பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் வறுத்து இட்டமாக உப்பு, மஞ்சள் பொடி, புளி, பச்சை மிளகாய் வைத்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

—இதேபோல் பீர்க்கங்காய், சௌசௌ, புடலங்காய் ஆகியவற்றிலும் செய்யலாம். தோசை, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக்கொள்ள சுவையாக இருக்கும்.

—ஆனந்தி பாலகிருஷ்ணன்



மோரோ இல்லாமல் பிழிந்தெடுக்கவும்.

5. சர்க்கரை கரக்கசியில்லாமல் நல்ல பொடிச் சர்க்கரையாக இருக்கவேண்டும். கேக் மாவைக் கலக்கப் போகும் பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைப் போட்டு ஒருநிமிடம் ஓவனில் சுட வைக்கலாம்.

6. கேக் செய்வதில் மிகவும் முக்கியமான நிலை வெண்ணெய், சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கடைவது தான். சர்க்கரை வெண்ணெயில், ஒரு சேரக் கரைந்து 'க்ரீம்' ஆக ஆகும்வரை 'பீட்' பண்ண வேண்டும். பாத்திரத்தின் பக்கவாட்டிலும், அடியிலும், கரண்டிக் கலந்து கடையவும்.

7. முட்டைகளைத் தனியாக ஒரு கப்பில் விட்டுச் சிறிது கடைந்து கொண்டு பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெண்ணெய் சர்க்கரைக் கலவையில் விட்டுக் கடையவும். இந்த நிலையில் வெண்ணெயும் முட்டையும், மாறுபட்ட உஷ்ணநிலையில் இருந்தால், வெண்ணெயில் அதிக ஜலம் இருந்தால், கலவை திரிந்து விடும். இதைத் தவிர்க்க கேக்குக்குத் தேவையானதாக அளந்து வைத்திருக்கும் மாவிலிருந்து 2 டீஸ்பூன் மாவை முட்டையைச் சேர்ப்பதற்கு முன் வெண்ணெயுடன் கலக்கவும்.

8. தேவையான, கலர், வெனிலா எஸென்ஸை மிதமாக விட்டுக் கலக்கவும்.

9. நல்ல மைதாமாவுடன், சிட்டிகை உப்பு (உப்பு பதார்த்தத்தின் மறைந்திருக்கும் மணத்தை வெளிக் கொணர வல்லது). மற்ற வாசனைப் பொடிகள் (உதாரணமாக—கோக்கோ இன்ஸ்டென்ட் காபி பௌடர், Cinnamon Powder) 'பேக்'கிங் பவுடர் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு மூன்று முறை சலிக்கவும். இது மாவு பொலபொலவென்று ஆகவும், சாமான்களைச் சரிவரக் கலக்கவும் செய்யும்.

10. இந்த மாவைக் கடைந்துள்ள வெண்ணெய், சர்க்கரை, முட்டைக் கலவையில் சேர்த்து, மெதுவாகக் கலக்கவும். இந்த நிலையில் மாவு மிகவும் கெட்டியாக இருந்தால் சிறிது பால் சேர்க்கவும். (இதுவும் Room temperature—ல் இருக்கவேண்டும்.) கலந்த மாவு ஸ்பூனில் எடுத்துத் தூக்கினால் வழுக்கி விழும் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

11. உலர்ந்த பழங்கள், பருப்பு வகைகளை இப்பொழுது கலக்க வேண்டும். (முதலிலேயே பழங்களைச் சுத்தப்படுத்தி, சர்க்கரைப் பாகில் போட்ட பழமானால் அலம்பி துணியில் போட்டு, நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்தி, சிறு துண்டங்களாக்கி, வைக்க வேண்டும்.) இந்த நிலையில் அடித்துக் கலக்காமல், பிளாஸ்டிக் துடுப்பால் லேசாக ஆனால் நன்றாகக் கலக்க வேண்டும.)

12. பாத்திரத்தில் மாவை எல்லாம் ஒரு சேர சலித்துக் கொண்டு, முடிந்த மட்டும் ஒரே தடவையில் கேக் டின்னில் கொட்ட முயற்சிக்கவும். பிறகு பாத்திரத்தை வழித்துப் போடுவதை நடுவில் போடாமல் பக்கங்களில் போடவும்.

13. உடனே முன்பே சூடாக்கிய ஓவனில் வைக்கவும். பெரிய ஓவனில் கீழ்த் தட்டு குறைந்த சூடாகவும், மேல் தட்டு அதிக சூடாகவும், நடுத்தட்டு மிதமாகவும் இருக்கும். சின்ன ஓவனில் பின்புறம் சூடு அதிகமாக இருக்கும். அதனால் 3/4 பாகம் வெந்ததும், கேக்கின் முன்புறத்தை பின்புறம் இருக்கும்படி திருப்பி வைக்க வேண்டும்.

இப்படிச் செய்யும்பொழுது அதிக அதிர்வு இல்லாமல் சாவதானமாகச் செய்யவும். இல்லாவிட்டால் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் கேக் இன்னமும் முழுவதும் வேகாத நிலையில் ஸ்திரமில்லாமல் நடுவில் விழுந்து விடும்.

14. பெரிய ஓவனாக இருந்தால், இரண்டு மூன்று கேக் சேர்ந்தாற்போல் bake செய்யலாம். இதிலிருந்து வரும் நீராவி கேக்குகளை மிகவும் மிருதுவாகச் செய்யும். இல்லாவிட்டால் ஓவனின் அடிப்பாகத்தில் ஒரு தட்டில் சிறிது வெந்நீர் கொட்டி வைக்கலாம்: (கிளிசரின் அல்லது சிறிது குளுகோஸ், சில கேக் வகைகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. இது காற்றிலிருந்து ஈரத்தை உறிஞ்சிக் கொள்ளும் தன்மையுடையது. அதனால் கேக் மிருதுவாக இருக்கும்.)

15. கேக் பதமாகி விட்டதா என்று பார்க்க, குறித்த நேரம் ஆனபின் ஓவனை மெதுவாகத் திறந்து, கேக்கின் நடுப்பாகத்தின் மேலாக லேசாக ஒரு விரலால் அழுத்திப் பார்க்கவும். மாவாக இல்லாமல் அழுத்திய இடம் மறுபடி மேலெழுந்து வந்தால் பதமாகி விட்டது. இல்லாவிட்டால் இன்னமும் சிறிது நேரம் வைக்கவும். பெரிய கேக்குகளுக்கு மெல்லியதான நிட்டிங் ஊசியால், நடுப்பாகத்தில் அடிவரை குத்திப் பார்க்கவும். ஊசியில் மாவு ஒட்டாமல் வந்தால் பதம் (இட்லி மாதிரி).

16. கேக் பதமான பின்பு வெளியே எடுத்து டின்னிலேயே சிறிது ஆற விடவும். பின்பு கேக்கின் சுற்றைக் கத்தியால் லேசாகத் தளர்த்தி விட்டு, வலைத்தட்டில் கவிழ்த்துக் கொட்டவும். அடியில் இருக்கும் பேப்பரை உரித்து எடுக்கவும்.

17. கேக் நன்றாக ஆறியபின் குறுக்குவாட்டில் பாதியாக வெட்ட வேண்டும். இதைச் செய்ய கேக்கைச் சுற்றி நடுப்பாகத்தில் மெல்லிய கயிற்றைச் சுற்றி இறுக்கிக் கட்டுவது போல் செய்தால், சுலபமாக, கச்சிதமாக பாதியாக ஆகிவிடும். நடுவில் தோசைத் திருப்பியைக் கொடுத்துத் தூக்கி, மேல் பாதியை இன்னொரு தட்டில் வைக்கவும்.

18. குளிர வைத்த அரை கப் க்ரீமை 4 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கடையவும். (க்ரீம் வைத்த பாத்திரத்தை ஐஸ் க்யூப் வைத்துக் கொண்டு 'பீட்' பண்ணினால் க்ரீமிலிருந்து வெண்ணெய் பிரிந்து கொள்ளாமல் சுலபமாகக் கெட்டியாகும்.) கீழ்ப்பகுதி கேக்கின் மேல் க்ரீமைச் சமமாகப் பரப்பி, மேல் பாதியால் மூடி லேசாக அமுக்கி விடவும்.

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெயில் 1 கப் ஐஸிங் ஷுகரைப் போட்டுத் தேவையான வாசனை, கலரைப் போட்டு நன்றாகக் கடைந்து, கேக்கின் மேல் பூசவும்.

20. காற்றுப் புகாத டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

—ஜெயா. வி. ராமன்



மதுவை மறக்க — ஒரு புதிய சிகிச்சை

※ வேதகிரி கணேசன்

மிகக் கொடிய தீராத மதுப்பழக்கத்தில் இருந்து விடுதலையடைய பல வகையான சிகிச்சை முறைகள் இன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவற்றில் பொதுவாகப் பெரும்பாலும் கையாளப்படும் சிகிச்சை முறைகள்: 1. மாத்திரை. மூலம் குணப்படுத்துதல், 2. மின் அதிர்ச்சி கொடுக்கும் முறை, 3. மூளை அறுவை சிகிச்சை முறை.

இப்போது மதுப்பழக்கத்தை வெகு குறுகிய காலத்தில் (10 நாட்கள்) மறந்து புது வாழ்வு தொடங்க நவீன மனோதத்துவ முறை ஒன்றைக் கோவை பாரதியார் பல்கலைக் கழக மனோதத்துவத்துறை விரிவுரையாளரான திரு. வேதகிரி கணேசன் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்துள்ளார். இவர் கண்டுபிடித்த செயற்சிகிச்சை முறையைச் சார்ந்த மது மறப்பு சிகிச்சையில் மதுவுக்கு அடிமையானவருக்கு தண்ணீருடன் சிறிது சிறிதாக அவர் விரும்பும் மதுவைக் கலந்து கொடுத்துக் குடிக்கச் செய்து — அவரது உடல் மதுவை ஏற்றுக் கொள்ளாது ஓர் எதிர்ப்புச் சக்தி உருவாக்கப்படுகிறது. அப்போது மது அருந்துபவர் ஓயாமல் வாந்தியெடுப்பார். சில நாட்கள் சிகிச்சைக்குப் பிறகு மதுவின் லேசான நாற்றத்தையும் அவர் விரும்பமாட்டார். ஒரு நிலையான மது மறப்பு உணர்ச்சி உடலிலும், மனத்திலும் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது. இந்தச் சிறப்பான எளிய முறையினால் சிகிச்சை பெறுபவரின் உடலுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. மேலும் மது அருந்துபவருக்கு இந்தச் சிகிச்சை முறையில் பயமோ, வெறுப்போ இன்றி அதிக ஈடுபாடும் ஏற்படுகிறது. மாத்திரை, மின் அதிர்ச்சி போன்ற வெளிப் பொருள்களால் செயற்கையான உணர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தாமல் விரும்பிக் குடிக்கும் மதுவையே இயற்கையான மறுப்பூட்டும் பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த முறையில் கடந்த ஓராண்டு காலமாக பலர் சிகிச்சை பெற்றுப் பயன் அடைந்துள்ளனர்.

மகனுக்கு வரதட்சணை வாங்க மாட்டோம்!

அகில உலக பெண்கள் ஆண்டான 1975—ஆம் ஆண்டு தென்னிந்தியாவில் முதன் முதலாக அரிமாக்களின் இயக்கத்தில் பெண்களுக்கும் இடமளிக்கப்பட்டது. அந்த பெருமையைப் பெற்றது கிழக்கு சென்னை நங்கையர் அரிமா சங்கம் தான். இதன் தலைமைப் பதவியை ஏற்றவர் பிரபல மருத்துவர் திருமதி மாதங்கி ராமகிருஷ்ணன்.



"1984—ஆம் ஆண்டு குழந்தைகள் நலத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டது. ஆரோக்கியமான குழந்தை நாட்டிற்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை மக்களிடம் பரப்பும் பெரிய பணியை எடுத்துக் கொண்டோம். கருவுற்ற காலத்திலிருந்து மகப்பேறு காலம் வரை கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சத்துணவு, தடுப்பு ஊசி போன்றவை பற்றி, குடிசைப் பகுதியில் வாழும் பெண்களுக்கு முட்டை போன்ற சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுத்துச் சாப்பிடச் செய்கிறோம்.

'அமுதம்' என்ற திரைப்படத்தைத் தொடங்கி ஒவ்வொரு தியேட்டரிலும் காண்பிக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறோம். இந்தப் படம் மூலமாகத் தாய்ப்பாலின் அவசியத்தை மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லியுள்ளோம். குடிசைப் பகுதியில் வாழும் மக்களுக்காக அவர்கள் வீடுதோறும் சென்று குழந்தைகள் பாதுகாப்பு, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது, தடுப்பு ஊசி, சொட்டு மருந்து இவைகளின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துச் சொல்வது இப்படிப் பாமர மக்களிடையே ஒரு விழிப்புணர்ச்சியை உண்டாக்குவதை எங்கள் கடமையாகக் கொண்டிருக்கிறோம்," என்கிறார் இதன் தலைவி திருமதி உமா கிட்டுராவ்.

எழும்பூர் ஹாரிஸ் ரோடிலுள்ள கருணை இல்லத்தில் இவர்களுடைய சேவை தொடர்கிறது. இங்கேயுள்ள குழந்தைகளின் உபயோகத்திற்கு ஒரு ரிப்ரிஜிரேட்டரும், இவர்களுடைய பொழுது போக்கிற்கு ஒரு பெரிய ரங்கராட்டினமும் வாங்கிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

"மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் இருக்கும் இல்லத்திற்கு உதவி செய்வது மட்டுமல்லாமல் அடிக்கடி சென்று அவர்களுடன் சிறிது நேரம் இருந்து வருகிறோம். ஒரு முறை இரு முறை பார்த்திருக்கும் அந்தக் குழந்தைகள் மூன்றாம் முறை போகும் போது ஓடிவந்து மகிழ்ச்சியுடன் எங்களை அணைத்துக் கொள்ளும் அந்த நேரம் எங்களுக்குப் பெரிதும் மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது" என்கிறார் இதன் செயலாளர் திருமதி கௌசல்யா ஜகன்னாதன்.

பரதபுரத்திலுள்ள தொழுநோய் இல்லத்திற்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் காந்தி ஜயந்தி அன்று அவர்களுக்கு வயிறார உணவு படைக்கின்றனர்.

இதேபோல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் உலக சேவை தினத்தன்று ஒரு முகம்மதியர் அனாதை இல்லத்திற்குச் சென்று அங்குள்ள சுமார் 250 குழந்தைகளுக்கு புலௌ, குருமா, இனிப்பு ஆகியவற்றுடன் விருந்து படைக்கின்றனர். கிறிஸ்துவ மதத்தினரால் நடத்தப்படும் கருணை இல்லமும், இந்துக்களின் பரதபுரம் தொழுநோய் இல்லமும், முகம்மதியர் அனாதை இல்லமும் இவர்களுக்கு ஒன்றுதான்.

"நாங்கள் வரதட்சிணைக் கொடுமையை பிரசாரம் செய்வது மட்டுமல்லாமல், எங்கள் அங்கத்தினர்கள் தங்கள் மகனுக்கு வரதட்சிணை வாங்க மாட்டோமென்று உறுதிமொழி எடுத்துக் கொண்டுள்ளோம்" என்கிறார்கள் ஒருமித்த குரலில்.

பேட்டி: கலாமூர்த்தி.

வேலை நிமித்தம் நகரத்திற்குள்ளேயே வலம் வருவது போக, நகரத்துக்கு நகரம் அடிக்கடித் தாவுவது சிலருக்கு உத்தியோகமாகவே நேர்ந்து விடுகிறது. காலில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்ட 'பிரயாண' சேல்ஸ்மேன்கள், இறக்கையில்லாமல் பறக்கும் மெடிக்கல் அல்லது சேல்ஸ் ரெப்ரஸன்டேடிவ்கள், கிளைகளைப் போல கம்பெனியின் கிளைகளை வளரவிட்டு ஒவ்வொரு கிளையாக தினமும் தாவும் கம்பெனி எக்ஸிகியூடிவ்கள், மானேஜர்கள், ஆர்டர்கள் புக் பண்ணும் கமிஷன் வியாபாரிகள், இன்ஸ்பெக்ஷன், ஆடிட்டிங் என்று வருடம் முழுவதும் ஊர் சுற்றும் பிறவிகள், இப்படி எத்தனையோ பேருக்கு ரயிலிலேயே பாதி வாழ்க்கை கழிகிறது. இதில் அநேகம் பேருக்குக் காலத்துடன் போட்டியிட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். கிளம்பக்கூட அவகாசம் இருப்பது இல்லை. டைம் இருந்து பிளான் பண்ணிக் கொண்டு கிளம்பினால் கூட



எஸ். டி. ராகவன்.

எங்கும் நிச்சயமற்ற நிலை. ரிஸர்வேஷன் கிடைக்காமை, ஸ்ட்ரைக், பந்த், ரயில்கள் திடீர் கான்ஸல் ஆவது, அடிக்கடி நேரும் விபத்துக்கள், போன்ற எத்தனையோ தடங்கல்கள். அதுவும் குறைந்த நேர முன்னறிவிப்பில்—ஷார்ட் நோட்டீஸில்—கிளம்புவதானால் சிரமங்கள் பல மடங்காகி விடுகின்றன. பிரயாணத்தை வசதி மிக்கதாக்கச் சில விஷயங்கள் நம் கையில் உள்ளன. அதையாவது நாம் கவனித்தால் கூடப் போதும்.

அதிமுக்கியமான விஷயம் லக்கேஜ். நம் லக்கேஜ் நமக்கே பாரமாகி விடுவது, உண்மையிலேயே பரிதாபம். மிகவும் அத்தியாவசியமான, குறைந்த பட்சப் பொருள்களை எடுத்துச் செல்வது சாலச் சிறந்தது. மூன்று நாள் பிரயாணம் ஆகட்டும், கால் மணி நேர நோட்டீஸில் கணவனது ரசனை, தேவைக்கேற்பப் பொருட்களை அறிந்து வைத்துக் கொண்டு அதற்குத் தகுந்தபடி 'பாக்' செய்ய முடிந்த மனைவியிருந்தால், அவன் வந்து 'தா, தை' என்று குதிக்க மாட்டான்.

பிரயாணத்திலும், வெளியூரிலும் சென்று கணவன் கஷ்டப்படாமல் இருக்கும்படி சாமான்கள் 'பாக்' பண்ணும் வேலை சில பேருக்குத் தான் ஆகி வந்த கலை. மற்றவர்களுக்கு இது ஒரு சோதனையான, சள்ளை பிடித்த வேலை. எவ்வளவு பயபக்தியுடன் ஜாக்கிரதையாக நீங்கள் பாக் பண்ணினாலும் ஓரிரண்டு பொருட்கள் விட்டுத்தான் போகின்றன. சேப்டி ரேஸரை செட்டாக உள்ளே வைக்க



அதற்குள் பிளேடு இல்லை என்று கவனித்து இருக்க மாட்டீர்கள். காலையில் எழுந்ததும் வெளியூரில் முதல் வேலையாக சேப்டி ரேஸரைத் திறந்தவுடன் அவனுக்கு மூட் ஆஃப். ஆவலுடன் அவன் வருகையை எதிர்பார்க்கும் அந்த இனிமையான வேளையில் 'என்ன அஜாக்கிரதையாக 'பேக்கிங்' செய்தாய் நீ, ஷேவிங் செட்டுடன் பிளேடு வைக்க வேண்டும் என்ற அறிவு கூடவா இல்லை?' என்று கத்துகிறான். அந்தப் பத்துப் பைசா பிளேடுக்கு ஒரு குடும்பத்தின்

அமைதியையே வேரறுக்கும் சக்தி வந்து விடுகிறது!

வாசலில் ஆட்டோ வந்து நின்று கொண்டு அலாரம் சிக்னல் கொடுக்கிறான். சட்டையின் பட்டனைப் போட்டுக் கொண்டே கணவன் கேட்கிறான். "ஈரக்காற்று அடிக்கிறது. விக்ஸ் வேப்பரப்பை வைத்திருக்கிறாயல்லவா?" அவள் உள்ளே ஓடுகிறாள். வீடு பூராவும் குடைகிறாள். எல்லாம் கிடைக்கின்றன-விக்ஸ் வேப்பரப்பைத் தவிர. கடைசியில் பாத்ரூம் ஷெல்பில் அது இளிக்கிறது. எல்லாவற்றையும் மறுபடியும் ஒரு தடவை திறந்து அதை உள்ளே வைத்து, மறுபடியும் மூடுகிறாள்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு கணவன் மனைவிக்குள் ஒவ்வொரு தடவையும் அவன் டூர் செய்து திரும்பியபின் அனல் காற்று வீசும். ஒரு சேப்டிபின், ஷூ லேஸ், எந்த அல்பமான காரணமும் போதும், புயலை



ஆரம்பித்து வைக்க. இருவருமே ஒருவருக்கொருவர் சளைத்தவர்கள் இல்லை. ஆதலால், ஓரிரு சமயங்களில் சண்டை டைவர்ஸ் வரை எட்டிப் பார்த்து வந்து விட்டது. இதைத் தவிர்க்கவேண்டுமானால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது ஒரே ஒரு சின்ன காரியம்.

வாழ்வில் ஒரே ஒரு நாள், ஒரே ஒரு மணி நேரம் இருவரும் ஒன்றாக அமர்ந்து கொண்டு ஒரு செக்லிஸ்ட் தயார்பண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அந்த லிஸ்ட்படி ஐந்தே நிமிடத்தில் எல்லாவற்றையும் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். செல்லும் இடத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதி (தட்பவெட்ப நிலைகளைமேட்)க்குத் தகுந்தாற் போல், தங்கும் நாட்களுக்கு ஏற்றாற் போல சிறிது மாற்றங்கள் செய்ய நேரலாம். மற்றபடி டைவர்ஸில் இது கொண்டு போய் விடாது. அது என்னவோ நிச்சயம்.

குறைந்த லக்கேஜ் அதிக வசதி என்பது ஓரளவு உண்மை. ஆனால் 'வசதி' என்பது அவரவர்கள் மனோநிலையைப் பொறுத்த விஷயம். ஸ்டவ்விலிருந்து ஐஸ்கிரீம் செய்யும் மெஷின் வரை எல்லாம் கொண்டு போயும், 'வீடு போல வசதியாக இல்லை' என்று குறை படுபவர்களும் இருக்கிறார்கள், கையில் ஒன்றுமே கொண்டு போகாமல் தீப்பெட்டி முதல், பத்திரிகை, குடி தண்ணீர் வரை, சக பிரயாணிகளிடமிருந்து பெற்றுக் கொண்டே வசதியாக இருப்பவர்களும் உண்டு. இரண்டுமே தவறு. ஒரு கௌரவமான பய



ணத்துக்குத் தேவையான குறைந்தபட்ச லக்கேஜ் எடுத்துச் செல்வது தான் சிறந்தது. இதைக் காரியத்தில் நடத்துவதில்தான் வசதியின் ரகசியமே அடங்கியிருக்கிறது:

இதற்கு முதற்படி ஒன்று அல்ல, முடிந்தால் இரண்டு சூட்கேஸ்கள், ஒன்று பெரியது, ஒன்று சற்று சிறியதுவாங்கிக் கொள்ளவும். பெரியதே இரண்டு அடி நீளத்துக்கு மேல் (60 செ.மீ.) இருக்க வேண்டாம். (உயரம், மற்றும் அகலம் பற்றிக் கவலை வேண்டாம். அவை நீளத்துக்குத் தக்கபடி இருக்கும். ஆகையால் நீளம் தான் முக்கியம்.). இன்னொரு பெட்டி ஒரு சைஸ் சின்னதாக

இருக்கலாம். பெரியதைக் குளிர் காலத்தில் வடநாட்டுப் பயணங்களுக்கும், சிறியதைத் தென்னாட்டிலும், பயன்படுத்தலாம்.

பெரியதாய் ஒரு சூட், முழுக்கை ஸ்வெட்டர் ஒன்று, கம்பளி (லேசு) சால்வை ஒன்று, ஒரு பெட்ஷீட், இரண்டு பாண்ட்கள், நான்கு ஷர்ட்டுகள், ஒரு டவல், நான்கு ஜட்டிகள், ஒரு காற்றுத் தலையணை, ஒரு ஜதை செருப்புகள், மற்றும் ஒரு காஸ்மெடிக் பை ஆகியவைகளை அடக்கிக் கொள்ளும். காஸ்மெடிக் பையில் ஷேவிங் செட், சிறிய பாட்டில்களில் லோஷன்கள், டூத் பேஸ்ட், பிரஷ், களிம்புகள், மருந்துகள் ஆகியவைகளை வைக்கலாம். இந்த சூட்கேஸ் ஆகாய விமானங்களிலும் செல்ல முடியும். கூலி தேவையில்லை.

இன்று கடைகளில் ஃபைபர் கிளாஸ் என்னும் பொருளால் செய்யப்பட்ட அழகான, உறுதியான, லேசான பெட்டிகள் கிடைக்கின்றன. இவைகளின் விலை சற்று அதிகம்தான். பண வசதி யில்லாதவர்கள், தோல், ஃபோம், ரெக்ஸின் ஆகியவற்றினால் செய்யப்பட்ட பெட்டிகளை வாங்கலாம். விலையையும் அதன் உபயோகத் தன்மையையும் சேர்த்து சிந்திக்கவும். (அதாவது சென்னையிலிருந்து திருச்சிக்கு விமானத்தில் கூட எடுத்துச் செல்லுவதிலும், ஆரணி வழியாக பஸ்ஸின் 'டாப்'பில் வழி முழுவதும் பந்தாடிக் கொண்டே செல்லுவதிலும் வித்தியாசமுண்டு.) காஸ்மெடிக் பை கிடைக்கா விட்டால் கவலை இல்லை. காலியான சாக்லெட் டப்பாக்கள் உபயோகிக்க அழகானவை. திரவப் பொருள்கள் சிந்தினால் வீணாவதோடு துணிமணியைப் பாழாக்குகின்றன. ஒவ்வொன்றையும் ஒரு பாலிதீன் (அ) பிளாஸ்டிக் பையினுள் போட்டு வாயை ரப்பர் பாண்டு போட்டுக் கட்டி விடவும். ப்ரீஸர் பைகள் பெஸ்ட் சாய்ஸ்.

இனி முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் சில:

நீங்கள் சர்க்கரை வியாதி அல்லது ரத்த அழுத்த பேஷண்டாக இருந்தால் மருந்துகளைத் தேவைக்குச் சற்று அதிகமாக எடுத்துச் செல்லவும். தூரப் பயணங்களில் இயற்கையின் கோரம், அரசியல் சதிகள், விபத்துக்கள் முதலியவற்றால் பயணத் தேக்கம் ஏற்படின், சாப்பாடு இல்லாவிட்டால் கூட ரெகுலராக மருந்துகள் தேவைப்படும். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்குச் சாப்பாட்டில் குறைவு ஏற்பட்டால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை லெவல் மிகவும் குறைந்து விடும் பட்சத்தில் ஒருவிதமான உதறல் வரும். ஆகையால் கையோடு கொஞ்சம் கல்கண்டு, சர்க்கரை, சாக்லேட் போன்ற ஏதாவது ஸ்வீட் கொண்டு போவது நல்லது.

சட்டைப்பையில் ஒரு கார்டில் உங்கள் விலாசம், (தொழில், ஆபீஸ் அல்லது வீடு) போன் நம்பர், விபத்து நேர்ந்தால் தெரிவிக்கப்பட வேண்டிய நபர், ரத்த குரூப் போன்ற விவரங்களைக் குறித்து வைக்கவும். இந்த சற்று முன் ஜாக்கிரதை இல்லாத காரணத்தால் அநேக விபத்து கேஸ்கள் அடையாளம் காண முடிவதில்லை. சர்க்கரை, ரத்த அழுத்த வியாதி இருந்தால் "நான் ஒரு டயபெடிக்/ஹார்ட் பேஷண்ட். பாதிக்கப்பட்டால் இன்ன, இன்ன அறிகுறிகள். இன்ன, இன்னது செய்ய வேண்டும்" என்று எழுதி சட்டைப்பையில் வைத்திருக்கவும்.

கூடவே உணவு கொண்டு செல்பவர்கள் டிபன் கேரியரைக் கொண்டு போகாமல் எத்தனை வேளை உணவோ, அத்தனைப் பொட்டலங்கள் வாழையிலை/பாலிதீன் பேகுகளில் செய்து தோள் பையினுள் செருகி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வேளைக்கு ஒன்று என்று காலி செய்து காகிதத்தை வீசி எறியவும்.

பயணத்தின் போது தூக்கம்விழிப்பு லயங்களில் ஒழுங்கு முறை இருக்காததால் முக்கால் வயிறு சாப்பிடுவதுடன், பூரி, பக்கோடா, வற்றல் போன்ற எண்ணெயில் வறுத்த உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

கல்கத்தாவில் உள்ள விசுவநாதன் ஒருமுறை திடீரென்று மாலை 5.30 மணிக்கு ஆபீஸிலிருந்து வீட்டுக்குப் போன் செய்தார். அன்றிரவே சென்னை மெயிலில் பெங்களூருக்குக் கிளம்ப வேண்டும். எல்லாம் ரெடியாக இருக்க வேண்டும்

ஜொலிக்கும் எங்கள் பிரஷர் குக்கர் அழகானது மட்டுமல்ல...
உங்கள் காஸ் சிலிண்டர் சிக்கனத்துடன் நீண்ட நாள் உழைக்கிறது!



பட்டர்ஃபிளை

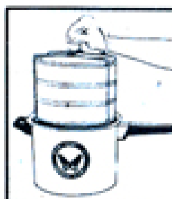
100% ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்.

அது 30% குறைந்த கால அளவில், எரிபொருள் சிக்கனத்துடன் சீக்கிரமாக சமையல் செய்ய உதவுகிறது. எப்படி எனில், எங்கள் பட்டர்ஃபிளை பிரஷர் குக்கரின் அடிபாகத்தில் உள்ள சிறந்த நூதன அமைப்பினால் உஷ்ணம் சேதாரமில்லாமல் முழுவதும் உபயோகிக்கும் வகை செய்கிறது.

அதனால் எரிபொருள் (காஸ் அல்லது கிரசின்) அதிக நாள் வர உதவுகிறது.

வாங்கிப் பயன் படுத்துங்கள் இதை அறிவீர்கள்.

கண்கவர் அழகு—சிக்கனத்துக்கு மறுபெயர்—பாதுகாப்பான அமைப்பு.

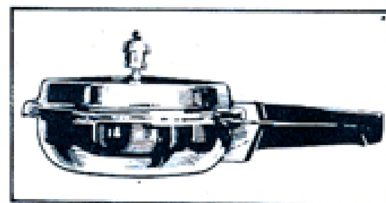


என்றும் மங்கா பளபளப்பு ● 18 கேஜ் கனமுள்ள ஒரே தகட்டால் ஆன அமைப்பு ● பொருள்கள் சிந்தாமல், வழியாமல் பாத்திரங்களை உள்ளே வைக்கத்தக்க தனி அமைப்பு ● ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் தயாரான மூடியுடன் கூடிய உள் அடுக்குப் பாத்திரங்கள் இதற்கு தனி விலையில்லை ● பூரண பாதுகாப்பானது ● உலோகப் பாத்திர உற்பத்தியில் 40 வருட அனுபவத்தின் திறன்

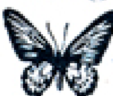
3, 5, 6, 7.5, 10 மற்றும் 12 லிட்டர் அளவில் கிடைக்கிறது எங்கள் பட்டர்ஃபிளை பிரஷர் குக்கர்

இதற்கு ஏற்ற 'பிரஷர் பேனும் தயாரிக்கிறோம்.

10 வருட உத்திரவாதம்.



ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் மற்றும் வீட்டு உபயோக சாதனங்கள் விற்கும் கடைகள் அனைத்திலும் கிடைக்கும்



பட்டர்ஃபிளை

தயாரிப்பாளர்கள்:
கங்காதரம் எண்டர் பிரைஸஸ்
147, காரப்பாக்கம், பழைய மகாபலிபுரம் ரோடு
சென்னை 600 096. போன்: 552587, 555127

கண்கவர் அழகு ● துரித சமையல் ● எரிபொருள் சிக்கனம்

பரக்கப்பரக்க மனைவி எல்லாவற்றையும் 'லை'ட்' பின் முதல் டொமேடோ சால் வரை பாக் பண்ணி ரெடி ஆக்கினாள். இரவு சாப்பாடு முடிந்து அவர் கிளம்பிப் போன பின் தான் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டாள். வாசல் கதவை யாரோ தட்டும் சப்தம். திடுக்கிட்டுத் திரும்பினாள். விசுவநாதனே தான்.

'ஏன் ஏதாவது எடுத்து வைக்க மறந்து விட்டேனா?' என்று பயத்துடன் கேட்டாள்.

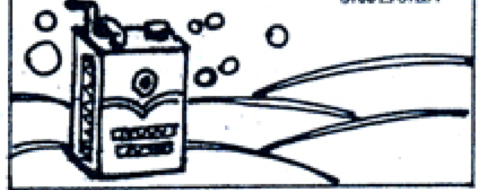
''இல்லே,'' அசடு வழிந்தது அவருக்கு. ''நான்தான் பணத்தை எடுத்துக் கொள்ள மறந்து விட்டேன்.''

ஆம். பணம் மட்டும் சற்று தேவைக்கதிகமாகக் கையில் இருந்தால் எவ்வளவோ இக்கட்டுகளைச் சமாளித்துக் கொள்ளலாம். ஆகையால் வெளியூரில் சமயத்துக்குக் கை கொடுக்கும் நண்பன் என்று பணத்தைத் தான் கூற வேண்டும். அதனால் தான் லிஸ்ட்டில் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகப் 'பணம்' என்று எழுதி வைத்துக் கொண்டு புறப்படுங்கள்.



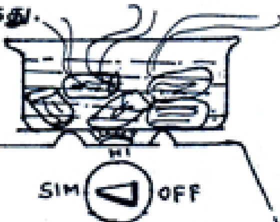
தண்ணீரில் அதிகமாக நடமாடுவதால் பாதங்களில் ஏற்படும் சேற்றுப் புண்ணிற்கு மண்ணெண்ணெயை 2 அல்லது 3 தடவைகள் தடவினால் வலி நீங்கிக் குணமாகிவிடும்.

கல்பகம்.



மரவள்ளிக் கிழங்கின் பயன்கள்

'மரச்சீனிக் கிழங்கு' என்றும் அழைக்கப்படும் இந்த கிழங்கின் பயன்களை நம்மவர்கள் பலர் அறிவதில்லை. ஏழைகளின் உணவு என்று அழைக்கப்படும் இந்தக் கிழங்கு, விலையில் மலிந்தது. சத்து மிகுந்தது. கேரள மக்கள் இதனை அதிகம் உபயோகிக்கின்றனர். இக்கிழங்கிலிருந்து செய்யப்படும் அப்பளம், சிப்ஸ் முதலியன, செய்வது எளிது. சுவை மிக்கது.



புழுங்கலரிசி 2 ஆழாக்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு தோல் சீவி நறுக்கியது ¼ கிலோ, மிளகாய் வற்றல் 8, கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு மூன்றும் கலந்தது 1 ஆழாக்கு, அரிசியையும், பருப்பையும் ஊற வைத்துப் பின்பு உப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை சேர்த்து அடை போல வார்க்கலாம்.

மரவள்ளிக் கிழங்கைத் தோல் சீவி, நறுக்கி, வேக வைத்து, சிறிது வெல்லம் சேர்த்து ஏலக்காய் பொடி செய்துப் போட்டு, குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

இது மரவள்ளிக் கிழங்கு சீசன். மலிவு விலையில் கிடைக்கும் இந்தக் கிழங்கை நாம் முடிந்த வரையில் பயன்படுத்தி அதிக பயன்பெறலாம்.

கிரிஜா.

சே, வீடா அது?

சில சின்ன செயல்கள் நம் இருப்பிடத்தை நேர்த்தியாக் வைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றன. எண்ணெயினால் அப்பளம், பஜ்ஜி முதலியவை செய்கிறோம். வாணலி சுட்ட எண்ணெயைச் சிறு தூக்கில் கொட்டி விட்டு வேலைக்காரியிடம் போடுகிறோம். அப்படியே போடாமல் அந்த வாணலியை துணி துண்டுகளைப் போட்டு துடைத்து எடுத்துப் பிறகு போட்டால், வேலைக்காரியின் முணுமுணுப்பில் இருந்தும் தப்பலாம். பாத்திரங்களும் பளிச்சென்று இருக்கும்.

சரி, இப்படி எண்ணெயில் ஊறிய துண்டு துணிகளை என்ன செய்வது? அடுப்பு இருக்குமிடங்களில் அடுப்பில் போடலாம். இல்லையென்றால் ஒரு டப்பாவில் சேர்த்து வைத்து, பின் வேலை செய்பவர்களிடம் கொடுத்துவிடலாம். அவர்கள் உபயோகித்துக் கொள்வார்கள்.

குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து வந்தவுடன், அவர்க்ளது ஷூ, சாக்ஸ்களையும் டை மற்றும் பாட்ஜ்களையும் ஒழுங்காகக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் வைக்கப் பழகினால், காலை வேளையில் நமக்கும் நிம்மதி, அவர்களுக்கும் தேடும் நேரம் மிச்சம்.

நாமும் கூடிய வரை நம் பங்கிற்கு வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவது போல, நம் குழந்தைகளுக்கும் அதை நிச்சயம் பழக்கித் தர வேண்டும். கதைப் புத்தகங்கள், தினசரிகளை யார் படித்தாலும், படித்து முடித்தபின் அவை குறிப்பிட்ட டீப்பாய் மீதோ, மேஜை டிராயருக்கோ வந்து விட வேண்டும். இது மிகவும் அவசியம். புத்தகங்கள் ஆங்காங்கே விழுந்து, கிழிந்து போவதுடன், நமக்குப் படிக்கத் தேவையான நேரத்தில் கிடைக்காமல் போகவும் வாய்ப்பு ஏற்படும். குழந்தைகள் விளையாடும் பருவத்தில் கூட விளையாடி முடித்தபின் பொம்மைகளை ஒரு கூடையில் போட்டுவிட்டே எழுந்து செல்ல வேண்டும் என்ற பழக்கத்தை ஏற்படுத்தினால், பெரியவர்கள் பின்பு, "அம்மா, என் பேனாவைப் பார்த்தீர்களா? என் டெஸ்ட் நோட்டைக் காணோம்" என்ற அமளிகள் எழவே வாய்ப்பு இல்லை.

யாராவது விருந்தினர் வரப் போகிறார்கள் என்றால் மட்டுமே சிலர் 'தாட், பூட்' டென்று "வீட்டை 'க்ளீன்' பண்ணணும், ஒழிக்கணும்" என்று பெரிய வேலையாகச் செய்வார்கள். அன்றாட அலுவல்களோடு, கூடுதலாகப் பதினைந்து நிமிடங்களே போதும். நம் வீடு எப்பவுமே சுத்தமாக இருப்பதோடு, நம் குழந்தைகளுக்கும், "குப்பை போடக் கூடாது. சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்" என்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

நமது செருப்புக்கள் வரிசையாக அடுக்கி விடப்பட்டிருப்பதால் வரும் விருந்தினரின் குழந்தை கூடத் தன் செருப்புகளை வரிசையிலேயே விடும். இதே போன்று சாதாரண விஷயங்களைத் தொடர்ந்து சோம்பலின்றிச் செய்தால், நாம் குடியிருக்கும் இடமே கோவில் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

வெளியில் சென்று வந்தால், புடவையைக் களைந்து அப்படியே ஸ்டாண்டில் போடுவது எப்படி? இரண்டே நிமிஷத்தில் பளிச்சென்று மடித்து, ஹாங்கரில் போட்டு ஸ்டாண்டில் தொங்க விடுவது எப்படி? துணிமணிகள் பளிச்சென்று மடித்துப் போடப்பட்டால் அந்த இடமே சுத்தமாக இருக்கும். வேண்டாத துணிமணிகள் உடனே அலமாரிக்கோ, அழுக்குக் கூடைக்கோ சென்று விட வேண்டும்.

"அவங்க வீட்டுக்குப் போனேன். சே, வீடா அது? என்ன ஊழல்" என்று நாக்கை வளைக்கும் நாம், நம்மைப் பற்றிப் பிறர் அவ்வாறு பேசாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வில் நமது வேலைகளைச் செவ்வனே செய்ய வேண்டும்.

—லட்சுமி நடராஜன்.



இரக்கம் எங்களுக்குத் தேவையில்லை!

சாதாரணமாக நம்முடைய குழந்தைகளுக்குப் படிப்புச் சொல்லிக் கொடுப்பது என்றாலே நமக்குப் பொறுமை இருப்பது இல்லை. மூளை வளர்ச்சிக் குன்றியவர்கள், காது கேளாதவர்கள், பார்வை தெரியாதவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க எத்தனைப் பொறுமை வேண்டும்? அவ்வளவு பொறுமையோடு, அவர்கள் முன்னேற, அவர்களுக்கு என்று தொழில் ஒன்று அமைய வேண்டும் என்பதிலே ஆர்வம் காட்டுபவர் திருமதி. ஜெயந்தி நாராயணன். இவருடைய ஆர்வம் முழுவதும் மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்களிடம் தான். இதற்காகப்பிரத்தியேகப் பயிற்சி பெற்றுத் தற்போது டில்லியில் இருக்கும் பள்ளிகளுக்கு இத்துறையில் ஆலோசகராக இருக்கிறார்.

ஜெயந்தி இத்துறையை குறிப்பாக எடுக்கக் காரணம் என்ன? ஜெயந்தி கல்லூரி மாணவியாக இருந்த காலம் அது. கல்லூரியில் ஹோம் சயின்ஸை முக்கியப் பாடமாக எடுத்து இருந்தார். அதிலே 'சைல்ட் டெவலப்மெண்ட்' முக்கியப்பாடம். மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்கள், பார்வை தெரியாதவர்கள், உடல் ஊனமுற்றோருக்கான பள்ளிகளுக்கு அழைத்துச் சென்று அத்தகைய குழந்தைகளின் தன்மையைக் காண்பிக்கக் கூட்டிப் போயிருக்கிறார்கள். அன்றைய தினம் சுதந்திர தினம். அத்தனை மாணவர்களும் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள கொடியேற்றம் முடிந்தது. . ஒரு பார்வை இழந்த மாணவன் பேசத் தொடங்கினான்.

''எங்களுக்கு உங்களின் இரக்கம் தேவையில்லை. எங்களில் இருக்கும் திறமையை, ஊக்கத்தை, அதிகரிக்க ஏதாவது செய்தால் போதும்' என்ற பொழுது உண்மையிலேயே கன்னத்தில் அடித்தாற்போல இருந்ததாம் இவருக்கு.

''அதுவரை இரக்கம் ஒன்றே மனிதாபிமானம் என்று நினைத்து இருந்த எனக்கு அது ஒரு அடி. சிந்திக்கச் சிந்திக்க அவர்கள் தேவை, தொழில், அவர்களின் திறமையை வளர்க்க வழிமுறைகள் வேண்டும் என்பது புரிந்தது. இது நடந்த போது நான் கடைசி வருட மாணவி. அடுத்த வருடம் எம். எஸ்.ஸி போவதா என்று எனக்குள் தீர்மானிக்க முடியாமல் இருக்கும் பொழுதுஅந்தப் பையனின் பேச்சு என்னை மாற்றியது. யாரும் அதிகம் விரும்பாத அந்தத் துறை எனக்குப் பிடித்தது. சென்னையில் ஒரு வருட டிப்ளமா பண்ணினேன். முடித்த பின்னர் இவர்களுக்கு என இருக்கும் பள்ளியில் நான்கு வருடங்கள் பணியாற்றினேன். அப்பொழுது ரோட்டரி ஸ்காலர்ஷிப் ஒன்றும் வந்தது. அமெரிக்கா சென்று எம். எஸ். பண்ணினேன். இதற்கிடையில் திருமணமும் முடிந்து விடவே கணவருடன் பிலிப்பைன்ஸ் போய் விட்டேன்'' என்று கூறி நிறுத்தினார்.

இவரது கணவர் திரு. நாராயணன் இந்திய தூதரகத்தில் பணி ஆற்றுவதால் ஜெயந்தி பிலிப்பைன்ஸில் வேலை செய்ய முடியவில்லை. இருந்தாலும் மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்கள் பள்ளிகளுக்கு ஆலோசகராக இருந்தும், அவர்களுக்கான பாடத்திட்டங்களை எழுதிக் கொடுப்பதுமாக இருந்திருக்கிறார். இந்திய அரசாங்கத்தின் சட்டப்படி தூதரகங்களில் பணி ஆற்றுபவர்களின் மனைவிகள் வேலைக்குச் சென்று பணி ஆற்றக் கூடாது என்பதால் இலவசமாக அத்தனைப் பணிகளையும் செய்து இருக்கிறார்.

தற்பொழுது டில்லிக்கு மாற்றி விட்டதால் ஜெயந்தி 'சமாதான்' என்ற சமூக நல இயக்கத்தோடு கிராமங்களுக்குச் சென்று மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்களை பிரத்தியேகமான பள்ளிகளுக்கு அனுப்பச் சொல்லி முனைந்திருக்கிறார்.

''நம்ம நாட்டிலே இந்த மாதிரி குழந்தைகளைச் சாபக்கேடுன்னு நெனைச்சுக் குடும்பத்திலே எல்லோரும் ஒதுக்கி வைக்கறாங்க. அவங்களாலே குறிப்பிட்ட வேலைகளைச்







K. ஜோதிலட்சுமி

13 புள்ளி 5ல் நிறுத்தவும்

12 புள்ளி 4 வரி
4ல் நிறுத்தவும்

செய்து சம்பாதிக்க முடியும். ஒரு சிலரைத் தவிர சில வகையான மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கு ஏதாவது தொழிலிலே ஈடுபடுத்த முடியும். நெறைய பேர் தங்கள் வீட்டிலே மூளை வளர்ச்சிக் குன்றிய குழந்தை இருந்தா அதை வெளியே சொல்றது இல்லே. அதனாலே இந்த வகையிலே கரெக்ட் சென்ஸஸ் இல்லே. ஆரம்பத்திலே இவர்களை இந்த வகை என்று கண்டுபிடித்து சில பிரத்தியேகமான பயிற்சிகள் கொடுத்தால் சில வேலைகளை இவர்களால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். ஆனால் நிறைய பேர் அதைப் பண்ணுவதில்லை.

இப்பொழுது புதிதாக ஒரு கண்ணோட்டம் வந்துள்ளது. மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்களை தனியாகப் பிரித்து வைக்கத் தேவையில்லை. மற்ற குழந்தைகளும், அந்தக் குழந்தைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளவும் அவர்களுக்கு உதவி செய்யவும், இப்பொழுது எல்லாம் மூளை வளர்ச்சிக் குன்றியவர்களுடன் பழக விடுகிறார்கள். பாடங்கள் மட்டும் தனியாக இருக்கும். விளையாட்டு, பிரார்த்தனை என்று பொதுவாக ஈடுபடும் பொழுது எல்லோரும் ஒன்றாகக் கலப்பதால் சிறு வயதிலே மற்ற சிறுவர்களுக்கு இந்த மாதிரி ஒரு குறைபாடு உண்டு என்றும், அவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற உணர்வும் வருகிறது'' என்று பொறுப்போடும், கவலை உணர்வுடனும் பேசி முடித்தார் ஜெயந்தி நாராயணன்.

பேட்டி: பூங்கோதை.



வீட்டிலிருந்தே தபால் மூலம் படிப்பது என்பது இல்லத்தரசிகளுக்கு ஒரு வரப் பிரசாதம் போன்றது. இந்தத் தபால் மூலம் கல்வியில் என்னென்ன பிரச்சினைகள்? வெவ்வேறு பல்கலைக் கழகங்களில் பயிலும் ஐந்து பெண்களைக் கேட்டபோது—

நானே சம்பாதித்துப் படிப்பதால் பொறுப்புணர்ச்சி வருகிறது!

பி.எஸ்.ஸி.யை எஸ்.ஐ.ஈ.டி. கல்லூரியில் படித்துவிட்டு, எம்.எஸ்.ஸி.யைத் தபால் மூலம் படிக்கும் குமாரி எஸ். மீனா.

அம்மா பாடம் வருது!



''என் குடும்பச் சூழ்நிலை காரணமாக வேலை பார்க்க வேண்டியிருந்தது. மேலே படிக்கணும்னு ஆசையிருந்தாலும் அடக்கிக் கொண்டு, வேலை பார்க்க ஆரம்பித்தேன். அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகத்திலும் இதே சமயம் எம்.எஸ்.ஸி. கணிதம், தபால் மூலம் போதிக்க ஆரம்பித்தார்கள். மேலே படிக்க வேண்டுமென்ற என் ஆர்வத்திற்கு இது ஒரு வடிகாலாக அமைந்தது. எனவே, இந்தத் திட்டத்தில் உடனே சேர்ந்தேன். கல்லூரியில் சேர்ந்து படித்திருந்தால், வேலை பார்த்துக் குடும்பத்திற்கு உதவ முடியாமல் இருந்திருப்பேன். ஆனால் இப்பொழுது என் குடும்பத்திற்கும் உதவுகிறேன், என் லட்சியப்படி என் படிப்பையும் முடிக்கப் போகிறேன். இந்தப் பெருமை கரெஸ்பான்டென்ஸ் கோர்ஸிற்கே சாரும்.

கான்டாக்ட் ப்ரோகிராம்னு சொல்றீங்களே, நீங்கள் படிக்கும் அண்ணாமலை யுனிவர்ஸிடியிலும் உண்டோ?

வருடத்திற்கு மூன்று முறை சென்னையிலேயே, ஏதாவது ஒரு சென்டரில் செமினார் நடத்துவார்கள். பரீட்சையும் சென்னையிலேயே நடைபெறும்.

மேலே படிக்க ஆசை உண்டா?

பி.எட். படிக்க ஆசை. அதையும் தபால் மூலம் படிக்கவே விரும்புகிறேன்.

கரெஸ்பான்டென்ஸ் கோர்ஸ்லதான் படிப்பேன்னு ரொம்பப் பிடிவாதமா இருப்பீங்க போலிருக்கே. ஏன் இவ்வளவு ஆர்வமா இருக்கீங்க?

பொதுவா காலேஜ்ல படிக்கும் போது நண்பர்கள், சினிமா, கல்லூரி விழா — இப்படியே நாட்கள் போகும். மேலும், அப்பா— அம்மா செலவு செய்து படிப்பதால் பெரும்பாலோருக்குப் பணத்தின் அருமையும் அவ்வளவாகத் தெரிவதில்லை. நானே சம்பாதித்துப் படிப்பதால்பொறுப்புணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. பொதுவா காலேஜ்லே படிக்கும் போது, புரொபசர் எல்லாம் சொல்லிக் குடுத்துடுவாங்கன்னு கவனக் குறைவாக இருப்போம். நாம் சரியாக படிக்கவில்லையென்றாலும், சரியாகச் சொல்லிக் கொடுக்கலேன்னு பழியை அவர்கள் மேல் போடுவோம். ஆனால் கரெஸ்பான்டென்ஸ் கோர்ஸ்ல படிக்கும் போது, நம்மைக் கவனிக்க யாருமில்லையேங்கற எண்ணமே ஒரு பயத்தை உண்டாக்குகிறது. அதனால், மேலும் கவனமாகப் படிக்கிறோம். இவை எல்லாவற்றையும் விட நானே சம்பாதித்துப் படிப்பதால் தன்னம்

பிக்கையும் வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

தபால் கல்வி முறையில் ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருக்கிறதா?

1. சில சமயம் வீடு மாற்றும்பொழுது பாடங்கள் சரியாக வந்து சேர்வதில்லை.

2. பரீட்சை முடிவு தெரிய நாளாகிறது.

3. பாடங்கள் ஒழுங்காக வந்து சேராமல், பரீட்சை சமயத்தில் ஒரேயடியாக வருகின்றன. அதனால் படிப்பதற்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கிறது.

4. சில பல்கலைக் கழகங்களில் தபால் மூலம் படிப்பதற்கு, வேலை பார்க்கும் இடத்திலிருந்து, உத்தரவு வாங்க வேண்டியிருக்கிறது. வேலை பார்க்குமிடத்திலோ, படிப்பதால் வேலையில் கவனம் குறைந்து





விடுமென்று அனுமதி அளிப்பதில்லை. காண்டாக்ட் செமினருக்காகப் பரீட்சைக்குப் படிப்பதற்காக லீவு கேட்பார்களே என்ற எண்ணத்தில் அனுமதி அளிப்பதேயில்லை.

5. சிலர், தபால் மூலம் பட்டம் வாங்கியவர்களை ஏனோ மதிப்பதில்லை. இது முற்றிலும் தவறு. கல்லூரியில் சேர்ந்து படித்தால், படிப்பதைத் தவிர வேறு வேலையில்லை. உதவிக்கும் பேராசிரியர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால், தபால் மூலம் படிப்பவர்களுக்கோ வீட்டு வேலை, ஆபீசு வேலை — இவற்றிற்கு நடுவில் படிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் பிரச்சினைகள் அதிகம். அத்தனைக்கும் நடுவில் தேர்வு பெறுபவர்களை நாம் மதித்து உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். இது என் தாழ்மையான கருத்து.

பெண்களுக்கு அவசரப்பட்டுக் கல்யாணம் பண்ணக் கூடாது!

ஏஷியாட் விளையாட்டைப் படம் பிடித்து விட்டுத் திரும்பும் வழியில் விபத்தொன்றில் சிக்கி உயிர் துறந்தார் சென்னைத் தொலைக்காட்சி நிலைய தலைமைக் காமிராமேன் திரு. ராமநாதன். அவருடைய மனைவி திருமதி. ஜெயலட்சுமிக்கு வேலை அளித்து, மூன்று வருடத்திற்குள் பட்டம் வாங்கி வேலைக்குரிய தகுதி பெற்றவராக்கிக் கொள்ள வேண்டுமென அரசாங்கம் சலுகை அளித்திருக்கிறது. அவர் இப்போது ஆந்திரா யுனிவர்சிடியில் தபால் மூலம் பி.ஏ. படித்து வருகிறார்.

திருமதி ஜெயலக்ஷ்மி ராமநாதன் — ஆந்திரா யுனிவர்ஸிடி — சென்னைத் தொலைக்காட்சி நிலையம் — நிகழ்ச்சி துணைத் தயாரிப்பாளர் (பயிற்சி பெறுபவர்).

உங்கள் கணவரின் திடீர் மறைவால் ஏற்பட்ட பணநெருக்கடி, குடும்ப பாரம், இதை எப்படிச் சமாளிச்சீங்க?

"திடீர்னு எங்களையெல்லாம் விட்டுட்டு அவர் போயிட்டதும் முதலில் எனக்கு ஒன்றுமே புரியல. பதினாறு, பன்னிரண்டு வயசுக் குழந்தைகளைப் பார்த்ததும் அவர்களுக்கு வாழணும், அவர்களை முன்னுக்குக் கொண்டு வரணும்கற பொறுப்புணர்ச்சி முன்னால் நின்றது."

எந்தப் பல்கலைக்கழகத்துல படிக்கறீங்க?

ஆந்திரா யுனிவர்சிடியில பி.யு.சி. முடிச்சேன். பிறகு, தபால் மூலம் பி.ஏ.

சேர்ந்து படித்து வருகிறேன். முதல் வருடம் முடித்து விட்டேன். இப்போது இரண்டாவது வருடம் படித்து வருகிறேன். என் பயிற்சிக் காலம் முடிவதற்குள் டிகிரியும் வாங்கி விடுவேன். ஆண்டவன் அருளில் வேலையும் நிச்சயம் ஆகிவிடும் என்று நினைக்கிறேன்.

கேக்கறேனேன்னு தப்பா நினைக்காதீங்க, இந்த வயசுல படிக்கறது கஷ்டமாயில்லையா?

என் குழந்தைகளை முன்னுக்குக் கொண்டு வரணுங்கறதுதான் என் ஒரே லட்சியம். அதற்கு என் வேலையில் முன்னேற்றம் அடைய நான் படித்துத்தான் ஆக வேண்டுமென்ற பொறுப்புணர்ச்சி இருப்பதால், கவனமாகப் படிக்கிறேன்.

உங்க குழந்தைங்க, நீங்க, எல்லாரும் படிக்கறீங்க — விட்டுவேலை, ஆபீஸ வேலை, இதை எப்படிச் சமாளிக்கறீங்க?



ஆபீச வேலையில் என் கவலைய மறக்கறேன். அதனால் கஷ்டமே தெரியல. விட்டு வேலைல என் குழந்தைகளே எனக்கு ரொம்ப உதவி செய்யறாங்க. அதனால அங்கயும் கஷ்டம் தெரியல. என் குழந்தைகளே மாணவர்களாக இருப்பதால், மாணவியான என் பிரச்சினையப் புரிஞ்சுக்கிட்டுப் பலவிதங்களில் உதவி செய்யறாங்க.

உங்களுக்குப் பண உதவி செய்ய, உங்க குடும்பத்தைப் பாதுகாக்க உறவினர்கள் யாருமில்லையா?

இந்த விலைவாசி ஏற்ற காலத்துல என் குழந்தைகளுடன் யாரிடமும் போய் நிற்க நான் விரும்பவில்லை. என் கணவரும் அதை விரும்ப மாட்டார். இறந்தும் என் கணவர் கொடுத்த இந்த வேலையிருக்கு. "நான் போனாலென்ன; என்னால் கிடைத்த வேலையிருக்கே; தன்னம்பிக்கையுடன் 'குழந்தைகளைக் காப்பாற்று'' என்று மறைமுகமாக அவர் சொல்வது போலதான் எனக்குத் தோன்றுகிறது. எனக்கு இப்போது இருப்பதெல்லாம் ஒரே லட்சியம்; நன்கு படித்து, இந்த வேலையை ஸ்திரப்படுத்திக் கொண்டு, என் குழந்தைகளுக்கு அம்மா — அப்பாவாக இருந்து, நானே அவர்களைப் பாதுகாக்க விரும்புகிறேன். என் லட்சியத்தை அடையத் தபால் கல்வி ஒரு சிறந்த கருவியாக இருக்கிறது. ஒண்ணேயொண்ணு சொல்ல விரும்புகிறேன் — பெற்றோர்கள் தங்கள் கடமையை முடிக்க வேண்டுமென்ற பரபரப்பில் போதிய கல்வி அளிக்காமல் பெண்ணின் கல்யாணத்தை அவசர அவசரமாக முடிக்கக் கூடாது. என்றும் தன் காலில் நிற்க உதவி செய்யும் கல்வி செல்வத்தைக் கொடுத்தே பெண்களை மணமுடித்துக் கொடுக்க வேண்டும்!



ஒரு வருஷ பாடத்தை ஒரு மணியில நடத்தறாங்க!

பி.ஏ.வை எதிராஜில் முடித்துவிட்டு எம்.ஏ. தபால் மூலம் படிக்கும் - ராதிகா சேஷாத்ரி—

"ரெகுலர் காலேஜ்ல சேர்ந்துப் படிச்சா முடிக்க ரெண்டு (2) வருஷம் ஆகும். 'ட்ரேவல் டூரிஸம்' — ஆறு மாசம் டிப்ளமா கோர்ஸ் ஒண்ணு பண்ணேன். நல்ல வேலை வாய்ப்பு இருக்குன்னு சொல்றாங்க. தபால் கல்வி மூலம் எம்.ஏ. படிக்கறேன். ஆறு மாசத்துக்கப்புறம் வேலைக்குப் போயிட்டேன்னா, வேலை பார்த்துக்கிட்டே எம்.ஏ. முடிக்கலாம். ரெகுலர் காலேஜ்ல படிச்சா இந்த வசதி கிடையாது.

தேநீரும் விருந்தோம்பலும் ஸாகர் ஸ்கிம் மில்க்கும்

உங்கள் இல்லத்திற்கு வருகை தரும் நண்பருக்கு முதலில் வழங்குவது எது? நல்வரவு என்று சொல்லும் புன்னகையும் நல்லதொரு கோப்பை தேநீரும் தானே! அது வழி வழியாய் வரும் உங்களுடைய கலாசாரத்தின் பிரதிபலிப்பு.

இம்மாதிரி சமயங்களில் பால்பாட்டில் காலியான பரிதவிக்கும் நிலையில் நீங்கள் இருந்தால்? உடன் புதிய பால் கிட்டாத நிலையானாலோ?

ஸாகர் ஸ்கிம் மில்க் பவுடர் உங்கள் பாரம்பரிய விருந்தோம்பலை நீங்கள் பேண உதவுகிறது. சிக்கனமாக, விரைவாக, எளிதாக. இனிப்புகளுக்கும் புட்டிங்குகளுக்கும் இது ஈடு இணையற்றது.



ASP/SMP/5/84

ஸாகர்

ஸ்கிம் மில்க் பவுடர்

கொழுப்பு இல்லாத பாலின் உன்னதமான குணங்கள் உண்டே இதில்.



விற்பனைக்கு விடுப்போர்,
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் பெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண் 10,
ஆனந்த் 388 001, குஜராத்.

ரெகுலர் கோர்ஸ்லயும் படிச்சிருக்கீங்க, தபால் மூலமும் படிக்கிறீங்க — இரண்டுக்கும் ஏதாவது வித்தியாசம் தெரியுதா?

அவ்வளவாத் தெரியல. காலேஜ்லே படிக்கும் போது ஸ்போர்ட்ஸ் ப்ராக்டீஸுக்கு எப்பவும் மைதானத்துலயே இருப்பேன். சில சமயம் விளையாட்டுப் போட்டிக்காக வெளியூரும் போவேன். இப்ப அதெல்லாம் இல்லே. அவ்வளவுதான்.

பி.ஏ.வில படிச்ச இலக்கியத்தையே இன்னும் கொஞ்சம் ஆழமா எம்.ஏ.வில படிக்கிறதாலே எனக்கு அதிகப் பிரச்சினைகள் இல்லே.

ரெகுலர் காலேஜ் சீட் கிடைக்காம தான் தபால் கல்வியில சேர்ந்தீங்களா?

இல்லே. வேலை பார்த்துட்டே படிக்கணும்னுதான் இதுல சேர்ந்தேன்.

ஒரு வருஷம் முன்னாடியே காலேஜுக்குப் போயிடுவேன்!

பத்தாவது முடித்துவிட்டு + 2—வை பஞ்சாப் யுனிவர்ஸிடியில் தபால் மூலம் படிக்கும் கே. சித்ரா—

சாதாரணமா பள்ளிக்கூடத்துலப் படிச்சேன்னா, 10—வதுக்கு அப்புறம் + 2 இரண்டு வருஷம் படிக்கணும். + 1 படிக்காமலேயே பஞ்சாப் யுனிவர்ஸிடியிலே நேரடியாகவே + 2 பரிட்சை எழுத முடியும். இதனால, நான் ஒரு வருஷம் முன்னாடியே காலேஜ்லே சேரலாம்.

தபால் மூலம் படிக்கறது உங்களுக்குக் கஷ்டமா இல்லேயா? நேரடியா ஆசிரியர்கள் சொல்லிக் கொடுக்கறது போல இருக்கா?

நான் டுடோரியல் காலேஜ்ல சேர்ந்து படிக்கறதால கஷ்டமாக இல்லே.

பஞ்சாப் யுனிவர்ஸிடியில படிக்கறேன்னு சொல்றீங்களே? பரீட்சை எழுத பஞ்சாபுக்காப் போகணும்?

தேவையில்லே. மெட்ராஸ்லேயே எழுதுவோம்.

+ 2 முடித்த பிறகு உங்க பட்டப்படிப்பைத் தபால் மூலமாகவே படிப்பீங்களா? இல்ல காலேஜ்ல சேருவீங்களா?

கல்லூரில சேர்ந்துதான் படிப்பேன். ஒரு வருஷம் முன்னாடியே பள்ளிப் படிப்பை முடிக்கணும்னுதான் தபால்லேயே படிக்கறேன். என் தோழிகளெல்லாம் கல்லூரில சேர்ந்து அந்த வாழ்க்கைய அனுபவிக்கணும்னு எனக்கும் ஆசையாயிருக்கு.

சாதாரணமா பள்ளிக்கூடத்துல படிக்கறதைவிட, தபால் கல்வி மூலம் கல்வி கற்பதில் செலவு அதிகமா?

நிச்சயமாக!

கல்விக்கு வயது ஒரு தடையில்லே!

சிடி பெண்கள் டுடோரியல் கல்லூரியின் தலைமை ஆசிரியை திருமதி கே. புவனேசுவரி—

“நானும் பி.எட்.டைத் தபால் மூலம் தான் படிச்சேன். அப்படிப் படிக்கும் போது பாடத்தில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்ய ஆசிரியர் யாருமில்லையே என்று ஏங்கியதுண்டு. என்னைப் போலவே, பல வருடம் கழித்துப் படிக்க வரும் பெண்கள் தங்கள் வயதை மறந்து கூச்சமில்லாமல் படிப்பதற்கு என்னால் இயன்றதைச் செய்ய வேண்டுமென்ற எண்ணம் இருந்து கொண்டேயிருந்தது. அதனால், பெண்களுக்கு மட்டும் நடத்தப்படும் இந்த டுடோரியல் கல்லூரியில் சேர்ந்து தலைமை ஆசிரியையாகப் பணிபுரிகிறேன்.

உங்கள் கல்லூரியிலிருந்து தபால் மூலம் கல்வி பயிலும் மாணவிகள் உண்டா?

கோயமுத்தூர், நெய்வேலி, சேலம், பெங்களூர், கல்கத்தா, நாக்பூர் போன்ற இடங்களில் மாணவிகள் தபால் மூலம் எங்களிடம் படிக்கிறார்கள். பரீட்சைக்கு சென்னையிலுள்ள தங்கள் உறவினர்கள் வீட்டில் தங்கி, நாங்கள் நடத்தும் வகுப்புகளுக்கு வந்து படிப்பார்கள். பிறகு, எந்தப் பல்கலைக்கழகத்தில் தபால் மூலம் பயிலுகிறார்களோ, அந்தப் பரீட்சையை எழுதுவார்கள். (இது இரட்டிப்புத் தபால் கல்வி முறை.)

ஓபன் யுனிவர்ஸிடின்னா என்ன?

சென்னை, மதுரை போன்ற பல்கலைக்கழகங்களில் குறைந்த பட்சக் கல்வித் தகுதியாக எம்.ஏ வகுப்பிற்கு பி.ஏ. படித்திருக்க வேண்டும் என்று வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால், ஆந்திரா, மைசூர் யுனிவர்ஸிடியில் படிப்பை அடிப்படைத் தகுதியாகக் கருதாமல், பி.ஏ., பி.காம்., எம்.ஏ. — படிப்பிற்கு வயதைத் தகுதியாக வைத்திருக்கிறார்கள். ஆந்திரப் பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டப்படிப்பிற்கு 20 வயது முடிந்திருக்க வேண்டும். இதற்கு நுழைவுத் தேர்வும் உண்டு. மைசூர் பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டப்படிப்பிற்கு 25 வயதும், மேல்நிலைக் கல்விக்கு 35 வயதும் முடிந்திருக்க வேண்டும். இதைத்தான் ஓபன் யுனிவர்ஸிடி சிஸ்டம் (System) என்கிறார்கள்.

பேட்டி: லட்சுமி ஸ்ரீநிவாஸன்.

எம்பிராய்டிங், பெயிண்டிங் போன்ற வேலைகளுக்கு அதிக நேரம் ஒதுக்க வேண்டியுள்ளது. இதனால் எல்லாக் குடும்பப் பெண்களும் இவ்வேலையைச் செய்ய முடிவதில்லை. குறைந்த நேரத்தில் வீட்டை அலங்கரிக்கும் வண்ணம் அழகான வேலைப் பாட்டைச் செய்ய மிகவும் ஏற்ற வேலைப்பாடு ஜரிகை வேலைப் பாடு ஆகும். இப்படத்தில் ஜரிகை மூலம் செய்ய ஆன செலவு ரூ. 22 தான்.

ஜரிகை மயில்

தேவையான பொருட்கள்

1. ப்ளைவுட்.
2. குண்டூசி தேவையான எண்ணிக்கையில்
3. ஜரிகை (ஒரு கண்டு).
4. அரைஞாண் கயிறு (2 மீட்டர்).
5. சிறிய சுத்தியல்.
6. பெவிகால் ஒட்டுவதற்கு.
7. வெல்வெட் துணி.

செய்முறை

முதலில் ப்ளைவுட் அட்டையில் வெல்வெட் துணியினை ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மயில் படத்தினை டிரேசில் வரைந்து கொண்டு (அதாவது டிரேசில் புள்ளிகளாக குறித்துக் கொண்டு) அட்டையின் 4 பக்க மும் ஒட்டிவிட வேண்டும். பிறகு டிரேசில் வரைந்துள்ள படத்தின் மேலுள்ள ஒவ்வொரு புள்ளியிலும் குண்டூசியினை வைத்து அதற்கென்று உள்ள சிறிய சுத்தியலால் அடிக்க வேண்டும். குண்டூசி ஆடாமல் அசையாமல் இருக்குமாறு அடிக்க வேண்டும். எல்லா குண்டூசிகளும் ஒரே சரிசமமாக இருக்க வேண்டும். அடித்து முடித்தவுடன் ஜரிகையைப் படத்தில் உள்ள அளவின்படி சுற்ற வேண்டும்.

எப்படி ஜரிகையைச் சுற்றுவது?

1. முதலில் தலைப்பகுதியில் ஆரம்பித்து 1-ல் ஜரிகையை முடித்துப் போட்டு 10க்குக் கொண்டு செல்லவும். பிறகு சுற்றி விட்டு மீண்டும் 2-க்கு வர வேண்டும். 2-லிருந்து 11-க்குக் கொண்டு சென்று 3க்குக் கொண்டு வரவும். இப்படி எல்லாவற்றையும் சுற்றி விட்டு ஆரம்பித்த இடத்திலேயே வந்து முடித்து விடவேண்டும்.

2. மறுபடியும் தலைப்பகுதியிலேயே 1-லிருந்து ஆரம்பித்து 7-ல் முன்பு கூறியது போலவே சுற்றி 2-க்குக் கொண்டு வந்து பிறகு 8-க்குச் சுற்றி 3-க்குக் கொண்டு வரவும். முழுவதையும் சுற்றி ஆரம்பித்த இடத்திலேயே முடித்து விட வேண்டும்.

3. பிறகு கழுத்துப் பகுதியில் 138-ல் ஆரம்பித்து 139-க்குக் கொண்டு சென்று சுற்றி விட்டு 137-க்குக் கொண்டுவந்து 138-க்கு வர வேண்டும். இப்படியே நேருக்கு நேராகப் படத்தில் உள்ளது போல் 178-ம் நம்பர் வரை சுற்றிவிட்டு

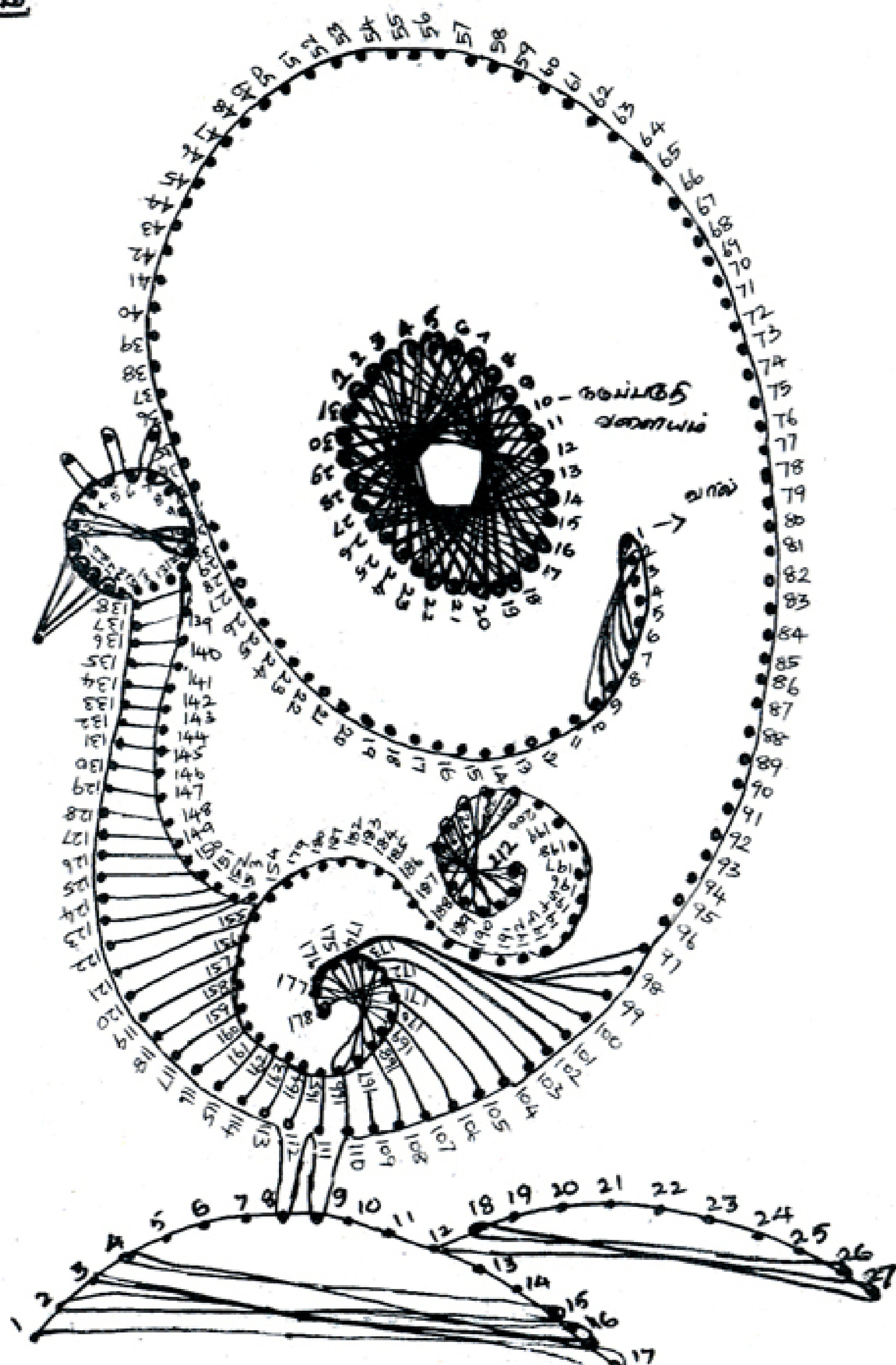


97-க்குக் கொண்டு சென்று முடித்துவிட வேண்டும்.

4. அடுத்தபடியாக வால் பகுதி 1-லிருந்து ஆரம்பித்து 6-க்குக் கொண்டு சென்றுசுற்றி விட்டு மீண்டும் 1-லேயே கொண்டு சென்று 7-க்கு வரவும். மீண்டும் 7-லிருந்து 2-க்குக் கொண்டு சென்று, 2-லிருந்து 8-க்கு வர வேண்டும். மீண்டும் 8-ல் இருந்து 2-க்குக் கொண்டு வந்து 9-ல் சுற்றி

ஜரிகை வேலைப்பாடு

ரைபடம்:



3—க்குக் கொண்டு வர வேண்டும். மேல் பகுதியில் இரண்டு முறை சுற்றிக் கீழ்வரும் பொழுது இருமுறை சுற்ற வேண்டும். இதேமாதிரி 19 வரை இரண்டு இரண்டாக சுற்றிக் கொண்டு வர வேண்டும். அதைத் தொடர்ந்து 20—லிருந்து ஒன்று ஒன்றாக 80 வரை சுற்ற வேண்டும். அதாவது வால் (1க்கு நேராக) வரை சுற்றவேண்டும்.

5. மறுபடியும் இரண்டு இரண்டாக 80லிருந்து 90 வரைக்கும் சுற்ற வேண்டும். 90லிருந்து ஒவ்வொன்றாகச் சுற்றிக் கீழே வரும்போது இரண்டு இரண்டாக 117 வரை சுற்றவேண்டும். அதன் பிறகு எப்பொழுதும் போல் 138 வரை ஒவ்வொன்றாகச் சுற்றி முடித்துவிட வேண்டும்.

6. அடுத்தபடியாக 212ல் ஆரம்பித்து 205ல் சுற்றி 210க்குக் கொண்டுவந்து மீண்டுல் 204ல் சுற்றி, மறுபடியும் 209க்குக் கொண்டுவந்து, கடைசியாக 203க்குக் கொண்டு செல்லவும். இப்படியே சுற்றிச் சுற்றி 139க்குக் கொண்டு சென்று முடித்து விடவும்.

7. இப்பொழுது நடுப் பகுதி வளையத்துக்கு வாருங்கள். இதில் 1லிருந்து 31 எண்கள் இருக்கின்றன. 1ல் ஆரம்பித்து 13க்குக் கொண்டு சென்று, மீண்டும் 13 லிருந்து 2க்குக் கொண்டு சென்று சுற்றிவிட்டு 2லிருந்து 14க்குக் கொண்டு வரவும். இப்படியே ஆரம்பித்த இடத்தில் வந்து முடித்துவிடவேண்டும். மறுபடியும் 1லிருந்து 10க்குக் கொண்டு சென்று 10லிருந்து 2க்குக் கொண்டு வரவும். மீண்டும் 2லிருந்து 11க்குக் கொண்டு வரவும். 11லிருந்து 3க்கு வரவும். இப்படியே சுற்றிவிட்டு ஆரம்பித்த இடத்தில் முடித்துப் போட்டுவிட வேண்டும்.

8. மயிலின் கீழ்ப் பகுதிக்கு வரவேண்டும். இதற்கு 1 முதல் 27 எண்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. முதலில் 1லிருந்து 17க்கும், 17லிருந்து 2க்கும், 2ல் இருந்து 16க்கும் மாற்றி மாற்றிச் சுற்ற வேண்டும். அடுத்தபடியாக 12லிருந்து 27க்கும் 27 லிருந்து 18க்கும் இப்படியே மாற்றி மாற்றிச் சுற்ற வேண்டும்.

9. கடைசியாக மயில் படத்தின் ஓரங்களுக்கு, உங்களுக்குப் பிடித்தமான, அதே சமயம் ஜரிகைக்குப் பொருத்தமான கலரில் அரைஞாண் கயிற்றை வால் பகுதியிலிருந்து ஆரம்பித்து மயில் படம் முழுவதுமாக முடியும்வரை சுற்ற வேண்டும்.

-கே. சாந்தி

16

திலீப்பின் மிருதுவான புன்னகை இன்னும் மிருதுவாயிற்று. ஆனால் மேற்கொண்டு எதுவும் பேசாமல் அந்தப் புன்னகையுடனேயே அவளுடன் நடந்தான்.

மாது திடீரென்று நினைவு வந்தவள் போல் அவனைக் கேட்டாள்.

''பின்னே, இந்த விஷயத்தை உங்கப்பாவிடம் ஏன் சொல்லவில்லை? அவர் அனாவசியமாய் வேறு இடங்களில் பெண்கள் தேடிக் கொண்டிருக்கிறாரே?''

அவன் தனது வழக்கமான புன்னகையுடன் பதில் சொன்னான்.

''தேட வேண்டாம் என்று எழுதிப் போட்டுவிட்டேன்!''

அவள் அவனை வினோதமாகப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

''இப்படி மொட்டையாகவா? நீ தேர்ந்தெடுத்துவிட்ட பெண்ணின் விவரங்களை எழுதவில்லையா?''



அவன் அவளை ஒருவிநாடி திரும்பிப் பார்த்துப் பிறகு தொலைவை நோக்கிப் புன்னகைத்தான்.

''இல்லை!''

ஓ, இவனொரு கோழை என்று நினைத்தபடி அவள் அவசரமாகக் கேட்டாள்.

''ஏன், உங்கப்பா ஒத்துக் கொள்ள மாட்டார் என்கிற பயமா?''

அவன் அவளை மறுபடி திரும்பிப் பார்த்தான் — இவள் உண்மையிலேயே வெகுளித்தனமாகப் பேசுகிறாளா அல்லது ஆழம் பார்க்கிறாளா என்று தடுமாறின மாதிரி.

அவளது நிச்சலனமானவிழிகளைப்பார்க்கத் தெம்பில்லாதவனாய்த் திரும்பவும் ஆகாசத்துக்குப் பார்வையைத் திருப்பிச் சொன்னான்.

''அந்தப் பயமில்லை. அவர் ஒப்புக்கொள்ளாரோ இல்லையோ, என் வரையில் நான் நிச்சயம் செய்து விட்டேன்.''

''பின்னே ஏன் எழுதல்லே?''

''அந்தப் பெண்ணுடைய விருப்பம் தெரியாமல் எப்படி எழுதுவது?''

அவள் சட்டென்று அவனை ஏறிட்டுப் பார்த்துப் பிறகு வாய்விட்டுச் சிரித்தாள்.

''அழகுதான்! நீ இன்னும் அந்தப் பெண்ணைக் கேட்கவே இல்லையோ? யூ ஆர் க்ரேட் யார்!''

வாஸந்தி



அவன் எதுவும் பதிலுக்குச் சொல்லாமல் நடந்தான். அந்தப் புன்னகைக்குப் பின்னால் அவன் ஏதோ தீவிரமான சிந்தனையில் இருக்கிறான் என்று அவள் புரிந்து கொண்டாள். அந்தச் சிந்தனையில் சங்கடமோ குழப்பமோ இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றிற்று.

"என்ன காரணத்தினாலேயோ கேட்கத் தயக்கமாயிருக்கு மாலு!" என்றான் அவன் கடைசியில்.

"ஏன், அவள் உன்னை வெறுக்கறதா நீயா நினைச்சிண்டிருக்கையா?"

அவன் சிரித்தான்.

"அவ என்னை வெறுக்கல்லேன்னு தெரியும். விரும்பறாளான்னு தெரியாது!"

அவள் சிரித்துக் கொண்டே அவனைப் பார்த்தாள்.

"அவ விரும்பல்லேன்னா தான் என்ன குடி முழுகிப் போயிடும்? உன் உலகம் அஸ்தமிச்சுப் போயிடுமா?"

"அஸ்தமிச்சுப் போகாதுதான். ஆனால் அவ விரும்பி எனக்குத் துணையா வந்தான்னா என் வாழ்க்கை நிச்சயமாப் பிரகாசமா இருக்கும். அதைப் பத்திச் சந்தேகமில்லே. ஜடமா வாழறதுக்கும் உயிர்த் துடிப்போட வாழறதுக்கும் வித்தியாசமில்லே?"

அவள் மறுபடி வாய்விட்டுச் சிரித்தாள்.

"கமான் 'யார்!' இப்பல்லாம் நிறைய வங்காளக் கவிதை படிக்கிறே போலிருக்கு. கிடுகிடுன்னு அந்தப் பெண்ணைப்போய்க் கேளு. இந்த சஸ்பென்ஸ் வேண்டாம்!"

"அவசரமில்லே, நான் காத்திருப்பேன்!" என்று அவன் புன்னகைத்தான்.

அவள் சின்னப் பெண்ணின் குறும்புடன் தொடர்ந்தாள்.

"நீ காத்திருக்கிற நேரத்திலே எவனாவது ஒரு டாக்டரோ, இன்ஜினியரோ அவ அம்மா, அப்பாவை ப்ரெயின் வாஷ் பண்ணி வரதட்சிணை வாங்கிக் கொண்டு அவளை அழைச்சிண்டு போயிடப் போறான்!"

"யார் ப்ரெயின் வாஷ் ஆனாலும் இந்தப் பெண் ஆக மாட்டாள்!"

அடேயப்பா, அந்தப் பெண்ணைப் பற்றி இவனுக்கு அசாத்திய நம்பிக்கை என்று அவள் வியந்தாள்.

"குட்! யார் அந்தப் பெண் சொல்!"

"இப்ப வேண்டாம். அப்புறம் சொல்றேன். உன்னை யாராவது பெண் பார்க்க வந்திருக்கிறார்களா?" என்றான் அவன், பேச்சை மாற்றுகிறாற் போல்.

அவள் சட்டென்று உற்சாகமானாள், வெங்கடேசன் வந்து பார்த்ததையும், அவனுடைய அப்பா செய்த பேரத்தைக் கேட்டும் அது தனக்குச் சம்பந்தமில்லாதது போல் அவன் ஒதுங்கி நின்றதும்; தான் ஆக்ரோஷத்துடன் அவன் தந்தையிடம் தனக்கு அவனை மணக்கச் சம்மதமில்லை என்று பேசியதையும்; அப்பா, அம்மாவின் பாதிப்புக்களையும் அவள் நாடகபாணியில் சொல்லி முடிக்கும் போது திலீப் விழுந்து விழுந்து சிரித்தான்.

மென்மையாக அவள் கையை அழுத்திப் பற்றி,

"யூ ஆர் க்ரேட், யார்!" என்றான். "நீ அப்படித்தான் நடந்து கொள்வாய் என்று எனக்குத் தெரியும்". அவன் சற்று நேரம் யோசனையுடன் நடந்தான்.

"நம்ம சமூகத்து மூடப்பழக்கங்களையும், அக்கிரமப் போலித்தனங்களையும் இளைய தலைமுறைதான் எதிர்த்துப் போராடணும் திலீப். நூத்துக்குத் தொண்ணூறு கல்யாணங்கள் சந்தை வியாபாரம் மாதிரி தான் நடக்கிறது. அப்பா, அம்மா வரதட்சிணை கொடுக்கத் தயாராக இருந்தாலும், பொண்ணும், பிள்ளையும் அதை எதிர்த்து நிற்கணும் — அத்தனை மனோதிடம் எல்லாப் படித்த பெண்களுக்கும், ஆண்களுக்கும் இருக்க வேண்டாமா திலீப்? இல்லாதது மானக்கேடான விஷயமில்லையா?"

"நிச்சயமாக!"

அவள் சற்று நேர மௌன நடைக்குப் பிறகு சொன்னாள்.

"பெண்களிடையே நிச்சயமான ஒருவிழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்துவதுதான் என் லட்சியம் திலீப்."

திலீப் சிரித்தான்.

"ஆண்களுக்கு வேண்டாமா அந்த விழிப்புணர்ச்சி?"

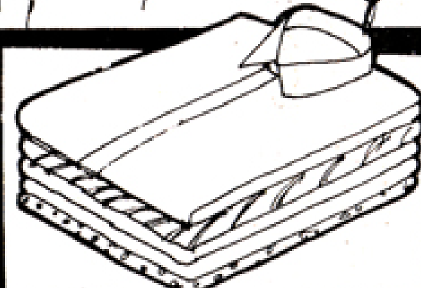
மாலு தீவிரமாகத் தலையசைத்தாள்.

"வேணும்தான். ஆனால் பெண்களுடைய சீரழிவுக்குப் பெண்களே தான் காரணம். அவர்களுக்கிருக்கும் அசட்டுத்தனங்களும் போலி கௌரவங்களும் தான் காரணம். இந்த அவர்களது பலவீனத்தைத்தான் ஆண்குலம் உபயோகித்துக் கொள்கிறது. எக்ஸ்ப்ளாய்ட் செய்கிறது!"

அவள் உணர்ச்சிவசப்பட்டுப் போனாள். யுக யுகாந்திர துக்கம் பொங்கிப் பொங்கி எழுகிறாற் போல் இருந்தது. 'மொத்த பெண் சமூகத்தையும் தோளைப் பிடித்து உலுக்க முடிந்தால்...!' என்று கையும், காலும் பரபரத்தன. ஓ, எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி ஆத்திரம் ஏற்படுகிறது என்று வியப்பேற்பட்டது. அவள் படபடவென்று தொடர்ந்தாள்.

தரையில் எண்ணெய் வழிந்து பிசுக்காகி இருக்கிறதா? அந்த இடத்தில் கோதுமை மாவைச் சலித்த தவிடு இருந்தால் தூவி அழுத்தித் தேய்த்துக் கோதுமைத் தவிட்டைப் பெருக்கி எடுங்கள். தரை சுத்தமாக ஆகிவிடும். சில சொட்டுகள் எண்ணெய் சிந்தியிருந்தால் கோதுமை மாவையும் உபயோகிக்கலாம்.

ரமணி ரங்கனாதன்.



''பல வீனமானவர்களை பலமுள்ளவன் தாக்கத்தான் செய்வான். அது இயற்கை. தான் செய்கிற தப்பை உணர முடியாத மிதப்பில் இருப்பவன் அவன். அவனாகத் திருந்திவிடுவான் அல்லது மாறுவான் என்கிற அசட்டு நம்பிக்கையில் பலவீனமானவன் உட்கார்ந்திருந்தால் விடிவே கிடையாது. ஒரே வழி தன் பலவீனத்தைப் போக்கிக் கொள்வது. இது வெறும் பெண்கள் பிரச்னை இல்லை திலீப். இது சமுதாயப் பிரச்னை. எல்லாப் பெண்களுக்கும் சமுதாயப் பிரக்ஞை ஏற்பட வேண்டும். தன் வீட்டில் நடப்பது தன்னைமட்டும் பாதிப்பதில்லை. சமுதாயத்தையும் பாதிப்பது என்று உணர வேண்டும். பெண் சிந்திப்பவளாக இருந்தால் தான் சமுதாயம் சிந்திக்க ஆரம்பிக்கும்...''

திலீப் இரண்டு கைகளையும் தட்டிப் பாராட்டைத் தெரிவித்துச் சிரித்தான்.

''ப்ராவோ!'' என்றான். ''இங்கே என்ன செய்யறே நீ? என்னை மாதிரி ஒருத்தன் கிட்ட இத்தனை அருமையான ஸ்பீச்சைச் சொல்லி என்ன லாபம்? சராசரிக்கும் மேலே சிந்தனைத் திறன் கொண்ட பெண்கள் கூட்டத்திலே அல்லவா பேசணும்? ஜே. என். யூ. காம்பவுண்டைத் தாண்டி உன் கொள்கைகள் போக வேண்டாமா?''

''போகும்!'' என்றாள் அவள் தீவிரமாக. ''அதுக்கெல்லாம் ப்ளான் வெச்சிருக்கேன். என்னுடைய வாழ்க்கையையே இதுக்குத் தான் நான் அர்ப்பணிக்கப் போறேன் திலீப். கல்யாணம் குடும்பம் என்கிற விலங்கையெல்லாம் மாட்டிக் கொள்ளப் போறதில்லே.''

அவன் சில விநாடிகள் பேசாமலிருந்தான். பிறகு மெல்லிய புன்னகையுடன் கேட்டான்.

''கல்யாணம் என்பது விலங்காகத்தான் இருக்கும் என்று நினைக்கறியா? அது உனக்குச் சாதகமாக இருக்கக் கூடாதா?''

''இருக்காது'' என்றாள் அவள் தீர்மானமாக.

''அப்புறம் கொள்கைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய நேரம் குறைந்து போகும்...''

''குறைந்து போக வேண்டிய அவசியமில்லே...'' என்றான் அவன் நிதானமாக. '' உன்னைக் கல்யாணம் செய்து கொள்பவனுக்கு உன்னளவு வேகமும் சமுதாயப் பிரக்ஞையும் இருந்தால்...''

அவள் சட்டென்று பொறி தட்டினாற் போல் அவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அரை விநாடி கூர்ந்து பார்த்து அவசரமாகப் பார்வையைத் திருப்பிக் கொண்டாள்.

'அட கடவுளே, எத்தனை மண்டூகம் நான்!' என்று தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டாள். ''இவனுடைய இன்றைய பேச்சையெல்லாம் புரிந்து கொள்ளாத மண்டூகம்! அவளுக்குப் பெரிதாகச் சிரிக்க வேண்டும் போல் இருந்தது. சிரித்தால் அவனுக்கு அது மன வருத்தத்தை அளிக்கலாம் என்று தன்னைச் சமாளித்துக் கொண்டு சொன்னாள்.

''நான் அதைப் பத்தியெல்லாம் யோசிப்பதேயில்லே திலீப்!'' என்றாள் மென்மையாகப் புன்னகைத்து.

''உங்கம்மா அப்பா உன்னை வற்புறுத்தறதில்லையா?''

''வற்புறுத்தினாலும் எங்கிட்ட ஒண்ணும் செல்லாதுன்னு அவர்களுக்குத் தெரியும்.''

''ஏய், என்னை உன் வீட்டுக்கு அழைத்துப் போயேன். உன் பெற்றோர்களைப் பார்க்க நான் ஆசைப்படுகிறேன்.''

அவள் திடுக்கிட்டு அவனைப் பார்த்தாள்.

''ஏன்?'' என்றாள், ஏன் இப்படி ஒரு அசட்டுக் கேள்வியைக் கேட்கிறோம் என்று நினைத்தபடி.

''தெற்கத்தியர் வீட்டுக்கு நான் போனதேயில்லே. உங்கம்மாவுக்கும் உனக்கும் எத்தனை வித்தியாசம்னு பார்க்கணும்!''

''மலைக்கும், மடுவுக்கும் உள்ள வித்தியாசம். எங்கம்மாவையே என்னாலே மாத்த முடியல்லே, அப்புறம் சமூகத்தை எப்படி மாத்தறது?''

''அதனாலே என்னை உங்க வீட்டுக்குக் கூப்பிட மாட்டியா?''

''இல்லேயில்லே வா, இன்னிக்கே வாயேன்!'' என்று அவள் சிரித்தாள்.

மாலை அவனுடன் சேர்ந்து வீட்டு வாசல் படி ஏறிய போது அம்மா கோவிலுக்குப் புறப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள். அவளுடன் கூட நின்றிருந்த திலீப்பைச் சந்தேகத்துடன் பார்த்தாள்.

பார்சலைக் கட்டும் போது நூலையோ, கயிற்றையோ தண்ணீரில் நனைத்தபின் கட்டினால், அது காய்ந்தவுடன் சுருங்கிக் கட்டு இறுக்கமாக இருக்கும்.
—எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

''அம்மா இதுதான் திலீப். என்னோட வேலை பார்க்கிறார் ஜே. என். யூ.விலே!'' என்று மாலு அறிமுகப்படுத்தினாள்.

அம்மா 'நமஸ்தே' என்று புன்னகைத்து விட்டு உள்ளே சென்றாள்.

வாசலை ஒட்டி இருந்த சின்ன வராந்தாவில் சிறியதாய் மலர்ந்திருந்த கோலத்தை ஜாக்கிரதையாகத் தாண்டி திலீப் புன்னகையுடன் உள்ளே நுழைந்தான்.

''உக்காரு திலீப்!'' என்றபடி தேநீர் தயாரிக்க மாலு உள்ளே சென்றாள்.

அம்மா ஏதோ யோசனையில் இருந்தாள்.

''எந்த ஊர்க்காரன் இந்தப் பையன்?'' என்றாள் மெல்லிய குரலில்.

மாலுவுக்கு அர்த்தம் புரியாமல் எரிச்சல் ஏற்பட்டது.

''நம்ம ஊர்க்காரன்தான்'' என்றாள்.

அம்மா லேசான வியப்புடன், ''நம்ம ஜாதியா?'' என்றாள்.

''ஆமாம்'' என்றாள், மாலு அழுத்தமாக.

''மனுஷ ஜாதி.'' (தொடரும்)

ஸ்ரீமாதா

ரா. கணபதி

16

எவரும் துணையின்றி அம்பிகையின் எதிரே நின்றான் பண்டன்.

அந்த அஸுரக் குழந்தையின் தோள்வலி முழுதும் வெளியாகி அவனுக்கு வீரப் புகழ் சேர அம்பிகை முழு வாய்ப்பும் கொடுத்தாகிவிட்டது. இப்போது அவன் தோள் வலித்து நிற்கிறான். பக்க பலம் தர அத்தனை ஆயிரம் வெள்ள அஸுரரில் ஒருவருமில்லை. மக்கள், ஸோதரர், நண்பர், தாஸர் அனைவரையுமிழந்த பிரிவுத் துயர் அந்த அஸுரப் பிள்ளையை அப்படியே பிழிந்தெடுத்து விடாதா? அதை அம்மா பார்த்திருப்பாளா?

எய்தாள் ஓர் இறுதிக் கணையை.

ஆயிரம் கதிரவர்களைச் சாறு பிழிந்து அம்பாக்கி அனுப்பினளோ அம்பாள் எனும்படியாக தகதகாமயமாக விரைந்தது கணை.

சண்ட பராக்ரமன் வீழ்ந்தான் சண்டிகா பரமேச்வரியின் அஸ்த்ரத்தில். 'அக்ரமம் செய்த அஸுரனை இவ்விடத்தில் 'சண்ட பராக்ரமன்' என்றே லலிதோபாக்யானம் உயர்த்திக் கூறுகிறது!

பண்டனை லலிதாம்பிகை வதம் செய்தாளென்று அது கூறவில்லை. அவனை "மூச்சிழந்தவனாகச் செய்தாள்" (கதாஸும் அகரோத்) என்றே கூறுகிறது. மூச்சு உடலில் உயிரைப் பிணைப்பது மட்டுமேயன்றி, அதுவே உயிரல்ல. மூச்சை அடக்கி நிறுத்தும் போதுதான் உயிர் பேருயிருடன் ஒடுங்கி நிற்பது! பேருயிரான தேவி அஸுரனின் மூச்சைப் போக்கி, உடலிலிருந்து அவன் உயிரை நீக்கித் தன்னிலேயே அணைத்து கொண்டாள் என்பதைத்தான் புராணம் இங்கு சுட்டுகிறதோ என்னவோ? தனித்து நின்ற அவனுக்கும் துணையானாள் தாய்; வலித்து நின்றவனுக்கு அஞ்சனம் ஆனாள்; பிரிவுத் துயர் காணாமல் என்றும் பிரியா ஆனந்தத்தைத் தன்னில் அருளிவிட்டாள்.

"வஞ்சகர் உயிர் அவி உண்ணும் உயர் சண்டிகாளி" என்பது அபிராமி பட்டர் வாக்கு. "உண்ணும்" என்பதால் வஞ்ச அஸுரர் உயிரை அவள் தன்னுள்ளேயே கொண்டுவிடும் அன்பைத்தான் சொல்கிறார். முதலில் தேவர்கள் தங்களையே அவி சொரிந்தபோதுதான் சிதக்னியில் உதித்தாள்; முடிவில் பண்டன் உடல் சிதையும்போது அவனது உயிரைத் தனக்குள் அவி கொள்கிறாள்!

இங்கே அன்னை மறுபடியும் தனது பதிவிரதா தர்மத்தை நிலைநாட்டி அப்பனுக்குப் பெருமை சேர்க்கிறாள். அவள் எய்த அக்கணை காமேச்வராஸ்த்ரம் என்பதேயாகும். லலிதையாக அவள் உத்பவித்ததே பண்டனை ஸம்ஹரிக்கத்தான். அந்தப் பெரும் செயலைப் புரிந்து, தான் வெற்றித் திருவோடு விளங்குவதற்குத் தன்னுடைய பதியே துணை நின்றதாகக் காட்ட எண்ணியே சுற்பரசி, காமேச்வரன் பெயரில் கணை எய்திருக்கிறாள். அவன் கண் பார்வை பட்டுச் சாம்பரில் உயிர்த்தவனை அவனது கணை கொண்டு முடிப்பது தானே பொருத்தம்?

பேரொளியாகச் சென்று பண்டன் உடலை அழித்த அஸ்திரத்திலிருந்து ஒரு ஜ்வாலை கிளம்பி பண்ட பட்டணமாகிய சூன்யக நகருள் புகுந்து அதை மெய்யாலுமே சூன்யமாக்கி விட்டது; அல்லது பூர்ண அம்பிகையுயுள் புகுவித்துவிட்டது!

பண்டன் ஸகல பரிவாரத்துடனும் முடிந்து போனதில் த்ரிலோகமும் ஆனந்தத் தாண்டவம் செய்தது. "மெய்தானா? பண்டனின் பிடிப்பிலிருந்து, பிடிப்பிலிருந்து நாம் விடுபட்டது மெய்தானா? என்ன ஆச்சர்யம், அம்பிகை செய்துவிட்டாள்!" என்று எண்ணி எண்ணி சராசரம் புல்லரித்தது.

வானவர் பெற்ற மகிழ்ச்சி வானினும் பெரிதாக இருந்தது.

சக்தி கணங்கள் விஜயலக்ஷ்மியுடன் விளங்கும் "யஜமானி அம்மா"வைப் போற்றி மத்தள பேரிகை முழங்கின.

கோப வடிவாய் வந்த பண்டனை உத்தேசித்தே உக்ர கோபத்துடன் யுத்தம் செய்த தேவி, இன்று கோபரூபன் வீழ்ச்சி கண்டபின் எத்தனை குளிர்ச்சியாக விளங்கியிருப்பாளோ? அக் குளுமை தாங்கொணாததாகி விடக் கூடாதே என்பதால் வெற்றித் திரு அவளைச் சூழ்ந்து ஜ்வலித்தது. அவி சொரிந்து அக்னியைத் தழைக்கச் செய்வதுபோல், அந்த ஜயஶ்ரீயை ஸப்தரிஷியர் வேத மந்த்ரங்களால் கொழுந்துவிட்டோங்கச் செய்தனர்.

மஹாமாதா, தன் மஹிமையைக் குறைத்துப் பதிக்குப் பெருமை சேர்த்தவள், இப்போது வஸிஷ்டாதியர் தன்னைத் துதிக்கையில் மேலும் எளியளாகி வெட்கத்துடன் தலை குனிந்து கொண்டாளாம்!

போற்றுதலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ள விரும்பியவள் போல, பாசறைக்குத் திரும்பலானாள் பராசக்தி.

நான்கு நாள் யுத்தம் முடிந்ததில் மகிழ்ந்த ஸம்பத்கரியும், அச்வாரூடையும் "கடையை கட்டுவது" போல முன்னே தங்களது யானை, குதிரைப் படைகளோடு செல்ல, அன்னையின் ஆருயிர் மந்த்ரிணியும் தண்டநாதையும் அருஞ் செயல் முடித்து அவளது இரு புறமும் தங்களது கிரி கிரி சக்கரங்களில் போக, வெற்றி பவனியாக சக்ர ராஜ ரதத்தில் அன்னைசென்று கூடாரத்தில் பிரவேசித்தாள். கதிரவனும் மலை வாயில் பிரவேசித்தான்.

முகாமுக்கு திரும்பிய பின் அன்னை செய்த கார்யம் பாணத் தாக்குதலால் நொந்திருந்த சக்தி சேனைக்கு அமிருதத்தைக் குழைத்துப்



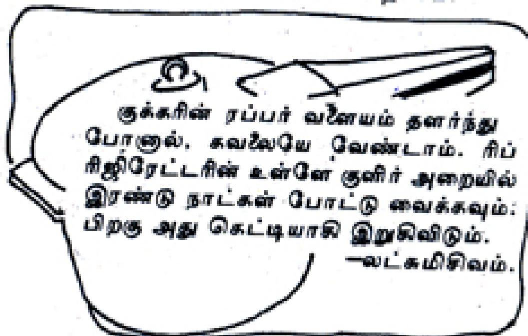
பூசியதே. எந்த அமிருதம் என்றால் தேவாமிருதத்துக்கும் மேலான தன்னுடைய கடாக்ஷ அமிருதத்தைத்தான்.

ப்ரம்மாதி தேவர்களும், அஸுரரிலும் கூட அன்பைப் புரிந்துகொண்ட ப்ரஹலாதன் போன்றோரும், மானுடரிலும் விண்ணகம் எய்தும் வித்தகம் படைத்த மஹான்களும் அம்பிகையின் முன் ஒன்று கூடித் தோத்திரம் செய்தனர்.

''வேண்டியதளிக்கும் சிந்தாமணியே! சிந்தைக்கு அப்பாலே சித்தாகிய உயிர் ஞான வெள்ளத்தின் அலை மாலையே! சித்ரவடிவளே! விசித்ர உலகின் விந்தைத் தாயே! வணங்குகிறோம்!

''காளியுமாய் நிற்கும் கோமளக் கொழுந்தே! அச்சமுற்றோரை மிச்சமறச் சேர்த்து ஆரத்தழுவுபவளே! தேவ குரவராகவும், ஸித்த குரவராகவும், மானுட குரவராகவும் உருவம் கொள்பவளே! தேவாதிதேவ மஹாதேவன் மனையாட்டியே! வணங்குகிறோம்!

''உன்னுடைய திருவருளமுதால் நனைக்கப் பட்டுப் புதுத் தளிர்ப்புப் பெற்றோம்; புவனம் யாவும் புது வாழ்வு பெற்றன. ஆனால் இன்னமும் எங்களுக்கு, உலகுகளுக்கு முழு விமோசனம் கிட்டவில்லையே, தாயே!



''காமனை எரித்த கண்ணுதற் கடவுள் இங்கே காமேச்வரனாக நின்றாலும், அங்கே இமயத்திலே மோனத் தபஸ்வியாகவே இருக்கிறான். இங்கே காமேச்வரியாக உள்ள நீயே அங்கே அந்தத் தவசி உன்னை மணக்க வேண்டுமென்ற தவிப்போடு ஹிமவான் குமாரி பார்வதியாகத் தவமிருக்கிறாய். பரமேச்வர ரூபத்தில் அங்கே உள்ளவன் அவனுக்கு நிகரான ஒரு புதல்வனை ஈந்து அவனைப் போர் தொடுக்க அனுப்பினாலன்றி தாரகாஸுரன் அழியமாட்டான். பண்டனின் ஆதிக்கத்தில் சற்று அடங்கியிருந்த தாரகன், இப்போது சேர்த்து வைத்து துராக்ரஹம் செய்வான். அவனழியாமல் உலகுக்கு விமோசனம் ஏது? பரமேச்வரன் பார்வதியிடம் ப்ரேமை கொண்டு, தன்னை நிகர்த்த தனயனை ஈந்தாலே தாரகனுக்கு அழிவு என்பதால்தான் மன்மதனை ஈசனிடம் அனுப்பினோம். ஆனால் அவனை ஈசன் சாம்பராக்கிவிட்டான். சாம்பரில் பிறந்த பண்டன் பரமனின் ஒரு ரூபத்தை உன்னோடு கூட்டி வைத்து ஸாம்பனாக்கி விட்டாலும், அம்மா, நீயே அங்கே அவனுக்காகப் பார்வதி உருவில் உருகி ஏங்குகிறாய். நாங்களும் பூர்ண விமோசனம் கிட்டாமல் ஏங்குகிறோம். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நாதனை இழந்த இந்த ரதி ஏங்குவதைப் பார்!''

—என்று தேவர்கள் அம்பாளிடம் குறையிரந்தனர்.

வெற்றி மகிழ்ச்சியிடையே பரம சோக சித்ரத்தை விரிக்கிறது புராணம். அழகின் எல்லையான ரதி அழுகையின் எல்லையாகி, அழுக்குற்ற, அணிகளற்ற உடலோடு அம்பாளின் அடிமலரில் விழுந்தாள். தலைவிரிகோலமான அவளது கூந்தல் தலைவியின் பாதச் செந்தளிரில் புரண்டது.

அக் குழந்தையைக் கண்ட மாத்திரத்தில் மாதாவின் மாகருணை பொங்கி எழுந்தது.

கண்ணால் காமனைக் காய்ந்த ஈசனின் மறு வடிவான காமேசனைத் தன் கடைக்கண்ணால் நோக்கினாள். முன்பு அவனை நோக்கி அவள் மலரச் சிரித்தபோது மஹாகணபதி தோன்றினான். இன்று உளமெலாம் அநுதாபமாக அவள் அவனைப் பார்த்தவுடன்?

என்ன விந்தை! அன்று அவன் எரித்த அந்தக் காமனே இன்று காமாக்ஷியின் இந்தக் கடாக்ஷத்திலிருந்து மீண்டும் பிறந்து விட்டான்! அவளுடைய கற்பைப் பாருங்கள்: தன் கடாக்ஷம் பதியின் பால் படிந்து அதிலிருந்தே காமன் புத்துயிர் பெற்றதாகக் காட்டுகிறாள். இல்லாவிடில் பதி அழித்த ஒருவனைப் பத்தினி படைத்ததாக அல்லவா ஆகிவிடும்?

சுபத்தை மூடிய சோகத்திரை விலக, சுபம் முன்னிலும் சோபை பெற்றது. முன்னிலும் காந்தி பெற்ற உருவோடு உதித்து விட்டான் மன்மதன்.

மகிழ்ச்சிக் கடலாடினாள் ரதி.

மஹாராக்ஞீ மந்தஹாஸத்துடன் மந்த்ரிணியை நோக்கிச் சொன்னாள்: ''ச்யாமளே! ரதிக்கு மங்கள ஸ்நானம் செய்வித்து, ஆடையாபரணம் அணிவித்து அழைத்து வா!''

கதாநாயகியாகத் தான் நடுவிடம் பற்றி வெற்றிப் பெருமை காட்ட வேண்டிய கட்டத்தில் காமனுக்கும் ரதிக்கும் இடம் ஒழித்துக் கொடுத்துக் கதாநாயகர்களாக்குகிறாள். அன்னை! தியாகராஜனின் ஸதியான தியாகராணிதான்!

அவள் ஆணைப்படியே மந்த்ரிணி ரதியை நீராட்டி அலங்கரித்து அழைத்து வர, அம்பிகை ப்ரம்ம — வஸிஷ்டாதியரைப் பார்க்கிறாள்.

அவர்கள் வேத விதிப்படி மீண்டும் மன்மதனுக்கும் ரதிக்கும் திருமணம் நடத்துகின்றனர்.

புதுமணத் தம்பதியர் தாயவின் நறுமணப் பாதத்தில் நமஸ்கரித்தெழுந்தனர். ''அம்மா! ஈசனின் பார்வையில் பாழ்பட்ட என்னை வாழ்வித்த பார்வையினளான அம்மா! இவ்வுடல் உன்னால் ஆனது. நான்







உன் மகன். உன் அடிமை. எனக்கு உன் தொண்டிலே ஏதேனும் பங்கு தா!'' என்று வேண்டினான் மதனன்.

அம்மா அவனுக்குத் தந்த தொண்டு அவன் முன்போலவே உலகெங்கிலும் காமத்தை உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதுதான்!

வெயில் இருந்தால்தானே நிழலின் அருமை தெரியும்? அவளது அத்வைத ஆத்மசாந்தியின் அருமை நிழல் தெரியவே த்வைதமான அசாந்த ஸம்ஸார வெயில் அடிக்கத்தான் வேண்டும். அவளது ஞானத்தின் பெருமை தெரியவே மாயை கூத்தாட வேண்டும். மோக்ஷத்தின் மஹிமைக்காகவே மோஹமும் செழிக்க வேண்டும். எண்ணற்ற கர்ம வாஸனை கொண்டோர் சிறிது சிறிதாகப் பண்படவே காமாதிகளும் இருக்கத்தான் வேண்டும். லீலானந்தத்துக்காக அவள் கோடாநுகோடி ஜீவர்களாக வேஷம் போட்டு நடிப்பதில், காமாதிகளான உக்ர சக்திகள் இருக்கும் அவற்றுக்கு ஆட்படாத நிலை எய்திய சில அபூர்வப் பிறவிகளாகத் தோன்றும் போதுதான் தனது தூய்மையிலேயே ஒரு தனி ரஸம் காண்பாள்!

அவள் ஸ்ரீமாதா என அருட்தாயாய் புகழ் கொள்ள வேண்டுமெனில், காமனின் பணி தொடர்ந்து நடந்து, குழந்தைக் குலம் தோன்றிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் தானே?

ஆகவே, மன்மதனுக்கு அவனுடைய பழைய தொழிலையே மனமார அளித்தாள். அத்தொழிலை தேவ நிமித்தமாக ஆற்றிச் சாம்பரான அவன் மீண்டும் அதை மேற்கொள்ளத் தயங்கப் போகிறானே என்று நினைத்து அவனுக்கு தைரியமூட்டிச் சொன்னாள்: ''குழந்தாய்! பயமில்லாமல் பணியை ஏற்றுப் புரிவாய்! இனியொரு முறை உன்னை எரிக்க ஈசனாலும் முடியாது! உன் பாண ப்ரயோகம் இனி அவரிடமும் தோல்வியுறாது. இமயத்தில் சிவனார் தவமிருக்கும் ஸ்தாணு ஆச்ரமம் சென்று மீண்டும் அம்பு போடு. அவரும் அதற்கு ஆட்பட்டு, உமையிடம் மையலுறுவார். மணப்பார். எந்நாளும் அவளைப் பிரியலாகாது என்ற ப்ரேமையில் அவளைத் தன் உடலிலேயே பாதியாக்கிக் கொண்டு விடுவார். சென்று வா, வென்று வா'' என்று அனுப்பினாள்.

பீடுடன் புறப்பட்டான் ரதியுடன் மதனன், மந்தமாருதத் தேரேறி! அவனைப் புடை சூழ்ந்தனர், தோழன் வஸந்தனும், படைத் தலைவன் சந்திரனும், நாயக — நாயகியரைச் சேர்த்து வைக்கும் 'பீடமர்தன'னான ராகனும். இவ்விந்தைப் போர்ப்படைக்கு ''மார்ச்'' பாட வந்தது மதுரக் குயில்!

ஸ்தாணு ஆச்ரமம் அடைந்தது மதனன் ஸேனை. ஸ்தாணு என்ற பெயருக்கேற்பப் பட்ட கட்டையாய், தக்ஷிணாமூர்த்தியாய் அமர்ந்திருந்தான் பரமேச்வரன். ''அம்மா வாக்குப் பொய்க்குமா? பட்ட கட்டையும் துளிர்க்கும்'' என்ற உறுதியோடு 'ஜைத்ரம்' (வெற்றி கொள்வது) எனும் தன் வில்லை வளைத்தான் காமன்.

வாக்குப் பொய்க்கவில்லை. கரும்பு வில்லிலிருந்து புறப்பட்ட அரும்பு அம்பு மஹாதேவனின் இரும்பு மனத்தைத் துளைத்தது.

அதிகம் சொல்வானேன்? தக்ஷிணாமூர்த்தி பார்வதிபதியானான். பார்வதியை அவன் பாராத போது எந்த நேத்ர ஜ்வாலையால் மாரவேள் மரித்தானோ, அதே நேத்ரத்தின் பொறிகளிலிருந்து அவன் பார்வதிநாதனான பின்னர் குமாரவேலன் உதித்தான். ஸூர்யோதயத்தில் தாரகை மங்குவதே போல, குமரனின் வீர தேஜஸில் தாரகாஸுரன் மங்கி, மட்கி, மடிந்து போனான்.

தேவகார்யத்தைச் செவ்வனே முடித்த காமன் நன்றியுடன் காமேச்வரியிடம் திரும்பி வந்து அவளடியில் தங்கினான்.

அம்பாளின் பதிபக்தி மீண்டும் மலர்ந்தது. பதி பஸ்மமாக்கியவனுக்கு மறுபடி தன்னால் உருவம் ஏற்படுவது முறையல்ல என்று கருதினாள். எனவே மதனன் ரதிக்கு மட்டுமே உருவுடன் தெரிவானென்றும், இதரருக்குக் கட்புலனாகா ''அனங்க''னாவானென்றும் ஆணையிட்டாள்.

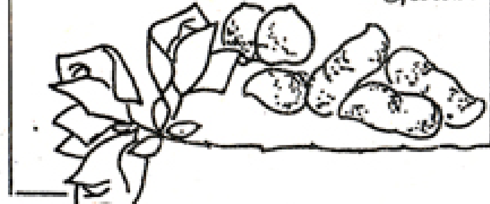
தாரகன் மறைவில் மூவுலகும் விமோசனம் பெற்றது. இந்திரன் மீளவும் பொன்னாட்டரசு பெற்றான்.

இந்த்ரன் என்ன? அன்னையின் அடியாரை அடிபணியும் மானுடரே வானக வாழ்வு, ஆகாய கங்கை நீராட்டு, கற்பகச் சோலைக் களியாடல் முதலியன பெற்று வஜ்ராயுதனை இந்த்ரனே ஆவர்; வெள்ளை யானைமேல் வீற்றுப் பல்லியம் பாடப் பவனிவருவர் என்பாரே அபிராமி பட்டர்!

.... இமையோர் எவரும்
பரவும் பதமும் அயிராவதமும் பகீரதியும்
உரவும் குலிசமும் கற்பகக் காவும் உடையவரே!
...தொழும்அடி யாரைத்தொழுமவர்க்கும்

வறண்ட சருமத்தை உடையவர்கள் செலவில்லாமல் வைட்டமின் A—வும், C—யும் பெற நெல்லிக்காய், நிலக்கடலை, எலுமிச்சம் பழம் இவற்றுடன் உதிர்ந்த எட்வர்ட் ரோஜாக்களின் இதழ்களைச் சாப்பிடுவதுதான்.

—அகிலா.





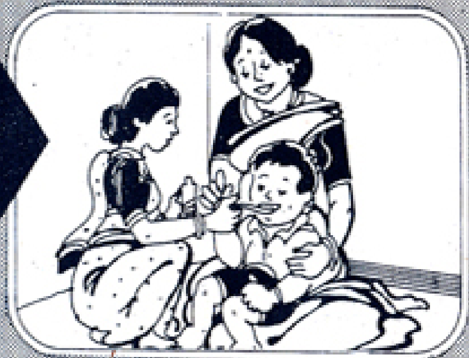
உங்கள் குழந்தைக்கு...





வயிற்றுப் பூச்சி வராமல் இருக்க...

6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பூச்சி நீக்கு மருந்து கொடுங்கள்.



விவரங்களுக்கு அருகில் உள்ள சுகாதாரத் துணை நிலையத்தை அல்லது ஊட்டச்சத்து மையத்தை அணுகுங்கள்.

தொடர்புப் பிரிவு: தமிழ்நாடு ஒருங்கிணைந்த ஊட்டச்சத்துத் திட்டம்,
570, அண்ணா சாலை சென்னை-600 018.



பல்லியம் ஆர்த்தெழ வெண்பக டேறும் பதந்தருமே!

''ராஜ்யதாயினி,'' ''ஸாம்ராஜ்யதாயினி'' என்று ஸஹஸ்ரநாமம் பெயர் சூட்டும் ராஜேச்வரி இந்த்ர பதவிக்கும் மேலான ப்ரேமானந்த, ப்ரம்மானந்தப் பேரரசுகளும் வழங்குவாள்.

தேவர்கள் வாகைத்திச் அரசு புரியப் பறப்பட்டனர். ''இவளே கட்டுளர் யாவர்க்கு மேலே இறைவி'' என்று உளமார உணர்ந்து அவளை அகிலாண்ட சராசர சக்ரவர்த்தினியாய் ஸ்தாபித்தனர். ஸ்ரீபுர நாயகியாக அம்பிகை ஆனது இப்போதுதான்.

லலிதை தோன்றியவுடனே அவளுக்காக அமரர் ஒரு ராஜதானி அமைத்துத் தந்தாலும், அது தற்காலிகமானதுதான். இப்போதுதான் அவள் பண்டா, தாரகர் அழிவுக்குப் பின் மெய்யாலுமே ''ராஜ ராஜேச்வரி'' என்ற பெயருக்கு முற்றிலும் உரியவளாகியிருப்பது. ஸகல உலகங்களும் அவள் ஆதிக்கத்தில் உள்ளடங்குவதாக, இப்போதே அவளுக்கென நிரந்தரமான ஸ்ரீபுரம் அல்லது ஸ்ரீநகரம் உருவாக்கப்பட்டது.

ப்ரம்ம, விஷ்ணு, ருத்ரர்களின் ஆணையின் மீது தேவச் சிற்பி விச்வகர்மாவும், அஸுரச் சிற்பி மயனும் ஒன்று கூடி ஸ்ரீபுரத்தை நிர்மாணித்தனர். தேன் மனத்தாள் திருப்பணியின் தேவாஸுரர் கூடிய ஒற்றுமை!

ஸ்ரீசக்ரம் என்ற யந்த்ரம் லலிதாம்பிகைக்கு உரியது. அவளது சக்ரராஜ ரதம் இந்த யந்த்ர வடிவில் ஆனதுதான். ஸ்ரீபுரமும் ஸ்ரீசக்ரத்தின் விச்வ ரூபம்தான். ஸ்ரீசக்ரத்தின் விரிவே ஸ்ரீபுர மஹா ஸாம்ராஜ்யம் என்பதைவிட, ஸ்ரீபுரத்தின் குறள் வடிவே ஸ்ரீசக்ர யந்த்ரம் என்பதே பொருத்தம்.

ஒன்றினுள் ஒன்றாக ஒன்பது சுற்றுக்குள், நாற்பத்து மூன்றாக வெட்டும் கோணங்களுள் விளங்கும் ஸ்ரீசக்ரவாஸினியைத்தான் ''ஒளிநின்ற கோணங்கள் ஒன்பதுமேவி உறைபவளே!'' என்பார் அபிராமி பட்டர்.

ஸ்ரீபுரத்தை விரிவாய் வர்ணிக்கும் புராணம், இதனைச் சொல்லிக் கேட்பவர் மட்டுமின்றி, புத்தகத்தில் எழுதி வைப்போரும் உத்தம கதி பெறுவர் (''வே புஸ்தகே தாரயந்தி தே யாந்தி பரமாம் கதிம்'') என்கிறது. எனவே வெகு சுருக்கமாகவேனும் மங்கை நல்லாளின் மாநில வர்ணனையை 'மங்கையர் மலர்' தாங்கி வரட்டும்!

ஒன்பது மாமலைகளின் சிகரங்கள், ஏழு கடல்களின் நடுத்தீவுகள் ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும் ஒன்றாக மொத்தம் பதினாறு ஸ்ரீபுரங்கள் அமைக்கப்பட்டன. இவற்றுள் மேரு சிகரத்திலும், அம்ருத ஸாகர மத்தியிலும் உள்ளவை விசேஷம் வாய்ந்தவை. மேரு சிகர ஸ்ரீபுரத்தையே நம் புராணம் வர்ணிக்கிறது.

ஒரு ரத்னத்தை வீட்டின் உள்ளறையில் பேடகத்தில் காப்பது போல, மூவுலகைக் காக்கும் காமேச்வரியை அடுக்கடுக்கான கோட்டைகளுக்கு உள்ளே வைத்துக் காக்கிறது ஸ்ரீபுரம். அங்கே ஒவ்வொன்றுக்கும் உணர்வு ரீதியிலும், மந்த்ர ரீதியிலும் தத்வ ரீதியிலும் பொருளுண்டு. ஆயினும் நாம் ஸ்தூல ரீதியில் மட்டுமே பார்ப்போம்.

இரும்புக் கோட்டையில் தொடங்கி, வெண்கலம், தாம்ரம், ஈயம், பித்தளை, பஞ்ச லோஹம், வெள்ளி, பொன் ஒவ்வொன்றாலுமான கோட்டைகள் ஸ்ரீபுரத்தின் வெளியே அரண் செய்கின்றன. இக்கோட்டைகளை ஒவ்வொன்றையும் அடுத்து முறையே பலவித மரங்களும் அடங்கிய நாலு வ்ருக்ஷ உத்யானம், கல்பகக் காடு, ஸந்தான மரக்காடு, ஹரிசந்தன வனம், மந்தார வனம், பாரிஜாத வனம், கதம்பவனம் முதலிய காடுகள்.

உலோஹக் கோட்டைகளுக்குப் பிறகு புஷ்பராகம், பத்மராகம், கோமேதகம், வைரம், வைடூர்யம், நீலம், முத்து, மரகதம், பவளம், மாணிக்கம் ஆகிய ரத்னங்கள் ஒவ்வொன்றாலுமான ஒவ்வொரு கோட்டை. முடிவாக எல்லா மணிகளும் இழைத்த நாலு ரத்னக் கோட்டை. இம் மணிக்கோட்டைகளின் இடைப்பகுதிகளிலேயே ஸித்தர், சாரணர், பைரவர், கந்தர்வர், தேவதைகள், யோகினிகள் ஆகியோர் வசிப்பது. இந்த்ர லோகம், யமலோகம் முதலியனவும் ப்ரம்ம—விஷ்ணு—ருத்ர லோகங்களும் கூட இவற்றிடை இருப்பனவே.

ரத்னக் கோட்டைகளுக்கு அப்புறம் மனோமயக் கோட்டை, புத்திமயக்கோட்டை, அஹங்கார (தனி ஜீவ உணர்வு) மயக் கோட்டை, ஸூர்ய ஒளிக் கோட்டை, நிலவொளிக் கோட்டை, ச்ருங்காரக் கோட்டை ஆகியன.

இதன் பிறகே ஸ்ரீசக்ரத்தின் நவாவரண (ஒன்பதுச் சுற்று) அமைப்பு. இது தாமரைக்காடு மண்டிய பகுதியாதலால் 'மஹாபத்மாடவி' எனப்படும். தேவியின் அரண்மனைக்கு 'சிந்தாமணி க்ருஹம்' எனப்பெயர்.

பூபுரம் என்னும் முதல் ஆவரணத்துக்கு (சுற்றுக்கு) 'த்ரைலோக்ய மோஹனம்' எனப்பெயர். அது ஒன்றுள் ஒன்றாய் மூன்று சதுர ரேகைகள் அடங்கியது. முதல் ரேகையில் பத்து ஸித்தி தேவதைகளும், இரண்டாவதில் அஷ்ட மாதாக்களும், மூன்றாவதில் முத்ரா சக்தியர் பதின்மரும் வசிப்பார்கள். இவர்கள் யாவரும் ப்ரகட யோகினிகள் எனப்படுவார்கள்.

இரண்டாவது ஆவரணம் 'ஸர்வ ஆசா பரிபூரகம்' என்பது. பதினாறு தாமரை இதழ் வடிவாயமைந்தது. இவ்விதழ்களில் பதினாறு குப்த யோகினிகள் வாழ்வர்





கல்கி

3–2–85 இதழ்

❊ காஞ்சி கல்லூரி மாணவியரின் கண்ணீர் கடிதம்



❊ சிறை தந்த சிறந்த நடிகர்
-ராஜேஷ் பேட்டி

❊ மண்டபம் முகாமில் அகதிகள் பரிதாப நிலை

❊ பட்டுப்புடவை பரிசுத் திட்டம்

எட்டிதழ் வடிவான மூன்றும் ஆவரணம் 'ஸர்வ ஸம்க்ஷோபணம்' எனப்படுவது. இது எட்டு குப்த தர யோகினிகளின் வாஸஸ்தானம்.

நாலாவது ஆவரணம் பதினாறு முக்கோணம் கொண்டது. 'ஸர்வ ஸௌபாக்ய தாயகம்' எனும் இதில் பதினாறு ஸம்ப்ர தாய யோகினிகள் விளங்குவார்சள்.

பத்து முக்கோணம் கொண்ட 'ஸர்வார்த்த ஸாதகம்' என்பது ஐந்தாவது ஆவரணம். இது குலோத்தீர்ண யோகினியர் பதின்மரின் வாஸ ஸ்தானம்.

ஆறாவது ஆவரணம், 'ஸர்வ ரக்ஷாகரம்' எனப்படும். இதன் பத்து முக்கோணங்களில் பத்து நிகர்ப்ப யோகினியர் உறைவர்.

ஏழாவது ஆவரணம் எட்டு முக்கோணம் அடங்கியது. 'ஸர்வரோக ஹரம்' எனப்படும் இதனில் ரஹஸ்ய யோகினியர் எண்மர் வாழ்வர்.

எட்டாவது ஆவரணம் ஒற்றையான நடு முக்கோணம். 'ஸர்வ ஸித்தி ப்ரதம்' எனப் பெயர் கொண்டது. இதில் வாழும் அதிதேவதை அதி ரஹஸ்ய யோகினி என்பவள்.

இந்த மைய முக்கோணத்தின் பிந்துவான மையப்புள்ளியே தேவியின் ஸாக்ஷாத் இருப்பிடமான ஒன்பதாவது ஆவரணம். ''ஸர்வானந்த மயம்'' என்ற பேரின்பப் பேர் பெற்றது. இங்கே பராபராதி ரஹஸ்ய யோகினியாக லலிதா மஹாத்ரிபுரஸுந்தரி பிரகாசிக்கிறாள்.

ஸ்ரீபுரம் நிர்மாணமானவுடன் நித்யஸ்ரீயும் நித்ய மங்களமும் கூடிய லலிதை அதன் பிந்துவில் மஹாராணியாய் எழுந்தருளினாள். தானாய்ஒளிரும் தனிப் பரம்பொருள் தாயாகி, நானா உலகாய், உயிராய் விளையாட்டில் விளக்கமுறுவதைக் காட்ட ஸ்ரீசக்ர மையத்தில் காமேச்வரனுடன் மையல் புரியும் காமேச்வரியாக திருக்கோலம் கொண்டாள். உள் கசிந்து உபாஸிக்கும் உயிர்க்குலம் நானா பேதமும் நீங்கித் தானாய் அவளை உணர்ந்து, உய்ந்து, உவகை பெறவும் உளம் குளிர்ந்தாள்.

வெளிநின்ற நின்திரு மேனியைப்
  பார்த்தென் விழியு நெஞ்சும்
களிநின்ற வெள்ளம் கரைகண்ட—
  தில்லை; கருத்தினுள்ளே
தெளிநின்ற ஞானம் திகழ்கின்ற(து):
  என்ன திருவுளமோ?
ஒளிநின்ற கோணங்கள்
  ஒன்பது மேவி யுறைபவளே!

(மங்களம்.)



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

அரசு வங்கியில் எழுத்தராகப் பணிபுரியும் 27 வயது இந்து. வெள்ளாள செட்டியார் 5' 3'' மணமகனுக்கு நல்ல அழகும் குடும்பப் பாங்கும் உள்ள பெண் தேவை. சாதித் தடையில்லை. பெட்டி எண்: 1891.

ஆதி திராவிடர் வகுப்பு, வயது 30, கோயமுத்தூரில் அரசாங்க வேலை. மாதம் ரூ. 700/— சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு வேலை செய்யும் அழகிய மணமகள் தேவை. சாதி, மதம் தடையில்லை. பெட்டி எண்: 1892.

சௌராஷ்டிரா குலம், சரபங்கரிஷி கோத்திரம், பி.காம் வயது 32, சம்பளம் ரூ.1250. அதே குலத்தைச் சேர்ந்த பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் போட்டோ விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1893.

விஷ்வகர்மா (ஆசாரி) குலத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மாப்பிள்ளை வயது 29. உயரம் 5' 3'' (158 cms.) கவர்ன்மெண்ட் கம்பெனியில் மாதம் ரூபாய் 1200/— சம்பளம் அதே குலத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண்கள் உடனே போட்டோ, ஜாதகம் இதர விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1894.

செங்குந்தர் முதலியார், வயது 28, திருவாதிரை நட்சத்திரம், சிவந்த நிறமும், நல்ல உயரமும் உள்ள (**Interior Decoration**)—ஐ **Professional**—ஆகக் கொண்ட மாதம் ரூபாய் 2000—'ஐ மேல் சம்பாதிக்கும் சொந்தமாக வீடும், நிலமும் உடைய வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அல்லது இந்து மதத்தில் எந்த வகுப்பினரானாலும் வயது 22—க்குள் கலையார்வம் மிக்க அழகும், பண்பும் உள்ள பட்டதாரி அல்லாத மணமகள் தேவை. தகுந்த விபரங்களுடன் பெண்ணின் போஸ்ட் கார்டு சைஸ் போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1895.

இந்து மதம், ஷெட்யூல்டு வகுப்பு, வயது 32, பட்டதாரி. அரசாங்க நிறுவனத்தில் வேலை. சம்பளம் ரூ. 1000/— வாங்கும் வரனுக்கு சாதி மத வேறுபாடில்லாத நல்ல குடும்பத்தில் அரசாங்க வேலையிலிருக்கும் மணமகள் தேவை. படித்து வேலையில்லாமலிருக்கும் குடும்பப் பாங்கான பெண்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். புகைப்படம் அனுப்பிவைத்தால் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 1896.

வீரசைவ வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 30, உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், படிப்பு **M.A.** ஆங்கிலம், அரசு உத்தியோகம் நிரந்தரமானது மாதம் ரூ. 700/—. பையனுக்கு மணமகள் தேவை. இதர சைவ பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்தோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1897.

திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளைமார் இனத்தைச் சேர்ந்த சென்னை மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு 28/167/1450. அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம்/போட்டோ விவரங்களுடன் பெட்டி 1898.

தஞ்சை மாவட்டத்தில் சோழிய வெள்ளாளர் (N.V.) 30 வயது மைய அரசில்

திருமண மலர்ப்பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்.... c/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

ரூ.900/— சம்பளம் பெறும் ஒரே பையனுக்கு அதே வகுப்பில் 23 வயதிற்குள் S.S.L.C. படித்த அழகும் வசதியும் கொண்ட குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் தேவையில்லை. பிறந்த தேதி, புகைப்படத்துடன் பெற்ரோர் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1899.

பி. ஆர்க். கட்டிடக்கலை பட்டதாரி, சுய தொழில், நான்கு இலக்க மாத வருமானம், 38/5' 2," பள்ளன் (ஷெ.வ.) வாலி பருக்கு மருத்துவம், தொழிற்கல்வி, சம அந்தஸ்து பட்டதாரி, குணம், அழகுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி, மொழி, பேதமில்லை. ஜாதகம், புகைப்படம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1900.

37 வயது 5' 4" இளமைத்தோற்றமுள்ள சென்னையில் ரூ. 2500 சம்பாதிக்கும் தமிழ் வடமாள் **unencumberoed Divorcee**—க்கு வசீகரமுள்ள அழகிய இசை/கலை ஆர்வமிக்க தென்னிந்திய பிராமண மணமகள் தேவை. **Divorcee Widow no bar.** ஜாதகம் போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்க. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 1901.

வடகலை பாரத்வாஜ கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், உயரம் 5' 3" வயது 30, **B.Sc. CAIIB BGL.** தேசிய வங்கியில் வேலை. சம்பளம் ரூ. 1900/— உள்ள வரனுக்கு 25 வயதுக்குள் பெண் தேவை. வேலையில் இருப்பது விரும்பத்தக்கது. அல்லது திருமணத்தை நல்ல முறையில் செய்பவர்கள் ஜாதகத்துடனும் மற்ற விபரங்களுடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1902.

மூன்று பட்டங்கள் படித்து, தொழிற்சாலையில் மாதம் ரூ. 1200/— சம்பளம் வாங்கும், 33 வயது சோழிய வேளாள மணமகனுக்கு பிளஸ்—2 அல்லது அதற்கு மேல் படித்த அழ கான சிவந்த ஒல்லியான ஓரளவு வசதியுள்ள 23 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1906.

பாரத்வாஜ கோத்திரம், வடமாள், வயது 26, உயரம் 5' 3" பூரட்டாதி நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தமிழக அரசின் சுகாதாரத் துறையில் ஆய்வாளராக ரூ. 800 மாத வருவாயில் உடுமலைப் பேட்டையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு படித்த, வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும் ஏற்கப்படும். குடும்ப விவரம், ஜாதகம், முழு விபரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1913.

திருமணமலர் 2. ம.மலர்.

தமிழ்நாடு மாநில அரசில் மாதம் ரூ.1500/— சம்பளம் பெறும் வடகலை வாதூல கோத்திரம் ஐயங்கார் பையனுக்கு வயது 30— லிருந்து 34—க்கு மேற்படாத வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1914.

மாத்வ பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த 41 வயதான **Professor**—க்கு பிராமண வகுப்பைச் சார்ந்த லேடி டாக்டர்' அல்லது வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1915.

சென்னையில் சொந்தமாகத் தொழில் புரியும் நல்ல வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 27 வயது 5' 3" உயரமும் உடைய பட்டதாரி கைக்கோள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அல்லது உட்பிரிவுகளைச் சேர்ந்த அழகும், குணமும், வசதியும் உடைய மணமகள் தேவை. போட்டோ, ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விரைவில் விண்ணப்பிக்கவும். விளம்பரம் நல்ல தேர்வுக்கே. பெட்டி எண்: 1916.

முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த 31 வயது நிரம்பிய, மாநில அரசில் மாதம் ரூ. 1000/— ஊதியம் பெறும் பட்டதாரிக்கு ஜாதிமத பேதமில்லாத மணமகள் தேவை. ஒரே பையன். சிவப்பு நிறம். போதிய வசதி உள்ளது. நகையோ, வரதட்சிணையோ நிச்சயம் எதிர்பார்க்கப்படவில்லை. விருப்பமுள்ளவர்கள் புகைப்படத்துடன் ஜாதகத்தையோ, பிறந்த தேதியையோ குறித்து அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1917.

இலங்கையிலிருந்து குடிபெயர்ந்துள்ள — 41/174/166— தமிழருக்கு. பூர்வீகம் திருநெல்வேலி மாவட்டம்; பூசம் நட்சத்திரம், 8—ல் செவ்வாய், சைவ உணவுப் பழக்கம். வேலை தேடிக் கொண்டிருக்கிறார். அன்பும், பண்பும், இந்து சமய அறிவும், இறைப்பற்றுமுடைய, அமைதியான, குடும்பப்பாங்கான குணவதி தேவை. ஜாதகம், பெண்ணின் போட்டோ, இதர விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1919.

எம்.ஏ. படித்த, அரசாங்க நிறுவனத்தில் ரூ.1300/— சம்பளம் பெறும், 5 அடி உயரம், 30 வயதுள்ள (வடமாள் நைத்ருவ காஸ்யப கோத்திரம், உத்திராடம்) பையனுக்கு, அதே பிரிவைச் சேர்ந்த, வேலையில்லாத, 5' 1"—க்குள்

உயரமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. போட்டோ, ஜாதக விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1920.

தனியார் துறையில் மாதம் ரூ. 2200/— சம்பாதிக்கும் துடிப்பான ஸ்மார்த்த பையனுக்கு (ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம்) பட்டதாரி பெண் 27 வயதிற்குள் தேவை. வரதட்சிணை சீர் பிரச்னையில்லை. அழகும், குணநலன்களுமே முக்கியம். **Boy Diabetic. But controled and leading normal life.** விருப்பமுள்ளோர் [illegible] சம்பந்திய புகைப்படத்துடன் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதகம் அவசியம். பெட்டி எண்: 1980.

வயது 24, எம்.எஸ்.ஸி. (கணிதம்), சொந்தமாக பைனான்ஸ் கார்ப்பரேஷன். மாத வருமானம் 3000—க்குமேல். இந்து அகமுடைய முதலியார் — யாதவர் கலப்பு மணத்தில் பிறந்த மணமகனுக்கு, அழகுள்ள 20 வயதிற்குள் குடும்பப்பாங்கான தகுந்த மணமகள் தேவை. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1981.

தனியார் திறுவனம் ஒன்றில் ஓட்டுனராகப் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 1000/— சம்பளம் வாங்கும் 33 வயது நிரம்பிய பையனுக்கு, வன்னியர் குல, க்ஷத்திரிய அல்லது (கிராமணிய — நாடார்) ஓரளவு படித்த வேலையில்லாத, சென்னையில் வசிக்கும், குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. பையனுக்கு ஜாதகம் கிடையாது. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1982.

வடமான், வாதூல கோத்திரம், உத்திராடம், வயது 30, உயரம் 5' 6'' **B.A.** வரைக்கும் படிப்பு. வசதி வாய்ந்த பெற்றோருக்கு ஒரே பிள்ளை. தற்சமயம் வேலையில் இல்லை. 8 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வலிப்பு நோய் வந்தது. டாக்டர்கள் கல்யாணம் செய்யலாம் என்று சொல்லுகிறார்கள். இந்த வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பரந்த மனம் கொண்ட பெண் தேவை. கல்யாணம் எளிய முறையில் செய்தால் போதும். ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1983.

Alliance invited from beautiful, very fair, Graduate or Post-Graduate brides, Saiya-Vellala, Non-Saivaite, above 150 cms, for Post-Graduate Doctor, 29/170 cms, same caste correspond with horoscope. Box No: 1903.

Wanted Non-Naithruva Kasyapa Central Govt. Graduate girl Vadakalai below 25 years for a boy aged 28 years working in South Central Railway. Star Pooram. Box No: 1904.

Telugu Mulakanadu Brahmin Barathwaja Chithirai B.Sc., 27 Medical Representative boy seeks employed transferable unemployed girl. Sub-sects no bar. Write family background with horoscope. Box No: 1905.

Graduate Brahmin Iyer groom 30 35 decently employed wanted for a bride of simple, slim, Star Sathayam, Koundinya Gothram, Brahacharanam, medium complexion, 26/5' 4"/B.Com. (awaiting for the final year result). Simple marriage. Interested person from any sect of Smartha can reply with horoscope, photo & details to Shri. S. Maniam, C/o. Joosub Peermahomed & Co., GPO. Box 2798, Calcutta.

Wanted Non-Bharathwaja Brahacharanam girl for a Graduate Kerala Iyer boy - 29 Uthirattadhi employed in Public Sector near Bombay Drawing Rs. 1500/-. Apply Box No: 1907.

Wanted alliance for Tanjorean Kousika Vadamal Graduate groom age 27 plus Tanjore based representative of reputed Pharmaceutical firm salary Rs. 1700/-. Star Uthiram, correspond Box No: 1908.

Vanniyakula Kshathriya Secunderabad based Graduate 33/176. Senior Assistant Andhra Pradesh State Service seeks Graduate/Educated bride employed or otherwise from decent Family. Box No: 1909.

Alliance invited from parents of employed girls with transferable job for Telugu Brahmin Nithinthansu Gothram boy aged 28 S.S.L.C. ITI trained employed in Enfield India. apply with horoscope and photo. Box No: 1910.

Wanted Non-Kousika and Under Graduate Central Govt./Bank employee Iyer girl for boy 33 years employed in Company at Maharashtra. Reply details with horoscope Box No: 1911.

Tall, fair, educated brides 20-22 years for Saiva Pillai brothers settled in Paris. Reply to the Advertiser, 30, Rue des Bas Clayaux, 94500 CHAMPIGNY, France.

Alliance invited for Madras based Yadhava boy, Working in Mysore as Pharmacist in reputed Govt. Enterprises, salary Rs. 1100/p.m. 27/162 cms. Star Asvani/Barani. Fair, complexion, S.S.L.C./P.U.C. Yadhava (Tamil/Telugu) girl between 22 to 24 unemployed prefered. Box No: 1918.

Alliance invited from decently employed (Engineer, Officer, Doctor etc.) groom below 30 for beautiful, slim, domestically trained Brahacharanam Iyer graduate Star Anusham girl 22/158. apply Box No: 1949.

Alliance from Employed Telugu Brahmin grooms (preferably in Chitthoor District) invited for Kousika Gothram, Sathabisha Star Velnadu bride employed drawing Rs. 1030 - p.m. B.Sc. B.Ed. Teacher, 29 years reply full details and horoscope. Box No. 1978.

மணமகன் தேவை

அகஸ்திய கோத்திரம், வடமாள் சேரனா ஐயர், வயது 28, மூலம் 3-ம் பாதம், உயரம் 5' 4'' **B.Sc.** தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகம்; குடும்ப, மற்றும் வேலை விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1921.

உடுப்பி பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த அசுவினி நட்சத்திரம், காஸ்யப கோத்திரம், துளு மொழி பேசுகின்ற அரசாங்கத்தில் ஸ்டெனோவாகப் பணிபுரிகின்ற 34 வயது பெண்மணிக்கு நல்ல வேலையில் இருக்கின்ற அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. (மத்வ சாதியினர்) ஆக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.) ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். மணமகனின் வயது 40-க்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. பெட்டி எண்: 1922.

P.U.C. வரையில் படித்த 4.3.52-ம் தேதியில் பிறந்த ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் வடமாள் 5' 6'' உயரமுள்ள அழகான, சற்று **Pollo**-வினால் இடதுகை சற்று பலவீனமாக உள்ள பெண்ணுக்கு அதே குலத்தில் படித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1923.

கல்யாணம் ஆகி கணவன், மாமனார், மாமியார் தீவிரமான கொடுமையால் நல் வாழ்வு வாழ முடியாமல் பிறந்தகம் வந்த 30 வயது ஐயங்கார் பெண்ணுக்கு 35 முதல் 40 வரை விவாஹரத்து செய்த புருஷனோ, கல்யாணமாகி, மனைவியை யிழந்தவரோ, தேவை. பெண் டைவர்ஸ் ஆனவள். பெட்டி எண்: 1924.

திருமண மலர் 3. ம.மலர்.

அகமதாபாத்தில் தெலுங்கு பிராமணன் (தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த) ''நியோகிஸ்'' பிரிவு, ஹரிதச கோத்திரம், 25 வயது, பூரட்டாதி, **S.S.L.C., Type & Shorthand** படித்து **Convent**-ல் **Typist** வேலையில் இருக்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1925.

கவுண்டர்: வயது 23; **B.A. B.Ed.,** உத்திராட நட்சத்திரம், அழகான பண்புள்ள கடவுள் பக்தியுள்ள பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த (உட்பிரிவு சம்மதம்) மத்திய, மாநில, வங்கி மற்றும் நல்ல துறைகளில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம், போட்டோ, குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1926.

கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், வயது 29, புனர்பூசம், **D.M.E.** படித்து கோயமுத்தூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் **Junior Engineer**-ஆக ரூ. 1000/- மாத வருவாயில் (வேலை மாற்றம் செய்யத் தக்கது அல்ல.) பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, அரசினர், வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1927.

அய்யர், வாத்திமா, தாரகாயண கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தையல், வாய்ப்பாட்டு, குடும்பப்பாங்கான 39 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு அய்யரில் எந்த வகுப்பினரானாலும் இரண்டாம் தாரமானாலும் பரவாயில்லை. பெண் மாநிறம், பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருப்பாள். கல்யாணம் ஓரளவு நன்றாகச் செய்து கொடுப்போம். நல்ல மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1928.

தொலைபேசித் துறையில் **(P & T)** டெலிபோன் ஆபரேட்டராக மாதம் ரூ.1025/- சம்பளம் பெறும், 35 வயதான, பாரத்வாஜ, பிரகசரண இருத்திகை, ரிஷபராசி பட்டதாரிப் பெண்ணுக்கு, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெண் உத்தியோகம் பார்க்கக் கூடாது என்று விருப்பப்பட்டாலும் வேலையை விட்டுவிடச் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1929.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், திருவாதிரை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., நன்றாகச் சமையல், தையல் வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்த 28 வயதுடைய காது கேளாத ஊமைப் பெண்ணுக்கு நல்ல குணம், கருணை உள்ளம் கொண்ட படித்த நிரந்தர வருமானம் கொண்ட மணமகன் தேவை. கோவிலில் வைத்துத் திருமணம் நடத்தித் தரப்படும். வரதட்சிணை கொடுக்க வசதியில்லை. இதேமாதிரி குறையுள்ள வேலை பார்க்கும் ஊமைப் பையனானாலும் பரவாயில்லை. கடைசி வரைக்கும் வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டும். [illegible] பிராமணர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1930. எண்: 1930.

சென்னை ரயில்வே அலுவலகத்தில் நிரந்தர வேலையிலிருக்கும் 32 வயது, 4' 4" உயரம், பி.ஏ. பட்டதாரி அகவனி நட்சத்திரம் முதலியார் பெண்ணுக்குப் பரந்த மனப்பான்மை, சுமாரான உயரம், தகுந்த உத்தியோகம் உள்ள முதலியார் மணமகன் தேவை. பட்டதாரி அல்லாதவர்களும் லேசான உடல் ஊனமுள்ளவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1931.

பத்மசாலா — **M.Sc. B.Ed.** படித்துள்ள நடுத்தரக் குடும்பப் பெண் வயது 27, ஹையர் செகண்டரி பள்ளி டீச்சர். மாத வருமானம் ரூ. 1200/—, உயரம் 5.2" மாநிறம் பத்மசாலா அல்லது தெலுங்கு பேசும் இதர வகுப்பினைச் சேர்ந்த அரசாங்க வேலை அல்லது நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1932.

தெலுங்கு பிராமண, மௌத்கல்ய கோத்திர, உத்திராட நட்சத்திரமுள்ள, சங்கீதத்தில் தேர்ந்து, புகழும் அழகும் கூடிய 30 (முப்பது வயது) வயது பெண்ணிற்கு கலையை மேம்படுத்தும் ஆர்வமிக்க பிராமண இனத்தை மட்டுமே சேர்ந்த, கௌரவமான குடும்பமும், உத்தியோகமுமுள்ள வரன் தேவை. வயது 33—லிருந்து 37—க்குள் இருத்தல் நலம். சென்னையைச் சேர்ந்தவருக்கு முதலிடம் தரப்படும். பெட்டி எண்: 1933.

வாதூல கோத்திரம், வடமாள், ரோஹிணி நட்சத்திரம், மாநில அரசில் **Junior Assistant** ஆக வேலை பார்க்கும் 32 வயதுடைய மணப்பெண்ணுக்கு, அரசு அல்லது தனியார் துறையில் நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1934.

சோழிய வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயது, **B.A.** படித்து, தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாகப் பணியாற்றும் பெண்ணுக்கு, வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, படித்து வேலையில் உள்ள அல்லது சொந்தமாகத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விபரங்களுடனும், ஜாதகம், புகைப்படத்துடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1935.

தொண்டை மண்டல கொண்டைகட்டிச் சைவ வேளாளர் பட்டதாரிப் பெண் மிருகசீரிஷம் நட்சத்திரம், 34 வயது. சென்னையில் அரசு நிறுவனத்தில் வடமாள், காஸ்யப கோத்திரம், தமிழ் பிராமணன், வடாற்காடு, 5'2" தனியார் துறை, சம்பளம் 400/— பெறும் மணமகளுக்கு அரசாங்க, தனியார் துறை, கம்பெனி, பேங்கில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள, 33—44 வயது, பிராமண மணமகன் தேவை. பிரஹசரணம் பாலக்காடு இரண்டாம் கல்யாணமானாலும் சம்மதம். குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 1912.

நிரந்தர பணி, மாதம் ரூ. 1000/— சம்பளம் -- அதே வகுப்பைச் சார்ந்த பட்டதாரி, உத்தியோகத்தில் உள்ள வயது பொருந்திய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1936.

சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த 28 வயது குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1937.

வடமாள் — ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் — வயது 32 — இரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு சர்க்கார் அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் பையன் தேவை. வலதுகை சற்று இளம்பிள்ளை வாதத்தினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும். பெட்டி எண்: 1938.

வடமாள், பார்க்கவ அனுஷம், 12—ல் செவ்வாய் உள்ள 27 வயதான அழகான குடும்பப்பாங்கான, மாநில அரசில் பணிபுரியும் 5' 4" உள்ள பெண்ணுக்கு மாநில/மத்திய அரசு/வங்கிகளில் பணிபுரியும் வரன் தேவை — உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1939.

சைவம், கருணிகர் குலம், 29 வயது நிறைந்த, பி.ஏ. படித்த பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. அகத்தியர் கோத்திரம், எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 1940.

பிராமண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வடமாள், ஹரித கோத்திரம், உத்திராடம் நட்சத்திரம், 25 வயது நிரம்பியுள்ள பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. பெண் பிறவியிலிருந்து பேச முடியாது. உயரம் 5.6" பெண் நல்ல சிவப்பு நிறம். குடும்ப காரியங்கள் அனைத்தும் செய்வாள். பையன் நல்ல வேலையில் இருத்தல் நலம். பெட்டி எண்: 1941.

ஆற்காட்டு முதலியார் வகுப்பு வயது 21, படிப்பு + 2. அழகான, வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு (மகம்

நட்சத்திரம்) நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் அண்ணன்மார்கள் 2 பேர். மூத்தவர் வயது 28. P.U.C. பாஸ். லக்ஷ்மி கேபிள்ஸ், கோயமுத்தூர். சம்பளம் ரூ. 800. ரேவதி. இளையவர் வயது 26. படிப்பு B.Sc. L.I.C.யில் வேலை. ரூ. 1200, நல்ல அழகும், குடும்பப்பாங்கான மண மகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1942.

வடமாள், கௌசிக, பரணி, 37 வயது, செகண்டரி கிரேடு, ஆசிரியை யாக, தென்னாற்காடு மாவட்டம் ஸ்ரீமுஷ் ணத்தில் பணியாற்றும், ரூ.900/— சம்பா திக்கும் பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. சுமாராகத் திருமணம் செய்துகொடுக்கப் படும். பெண்ணிற்கு தந்தை இல்லை. தாயுடன் வசித்து வருகிறாள். போட்டோ ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1943.

பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திர நட்சத் திரம், மார்ச்சு 1956—ல் பிறந்த 5' 3'' உயரமுள்ள S.S.L.C. படித்து டைலரிங், எம்ப்ராய்டரி பாஸ் செய்துள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு தமிழ்நாட்டில் நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. பிரகசரணம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1944.

தென்கலை, பாரத்வாஜம், மிருகசீரி ஷம், 28, 160 cms, M.Sc., ரிஸர்வ் வங்கி யில் வேலையாக உள்ள பெண்ணிற்கு கண்ணியமான குடும்பத்திலிருந்து நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட் பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1947.

பிரஹசரணம், சங்கிருதி கோத்திரம், ரேவதி, 32 வயது பட்டதாரி, நன்முகச் சமையல், தையல். வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்த நல்ல அழகான குடும்பப்பாங் கான வேலைக்குச் செல்லாத பெண் ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1948.

சௌராஷ்டிர குலம், நல்ல குடும்பம், ஸ்வன மகரிஷி கோத்திரத்தில் பிறந்த மண மகன்கள் முறையே வயது 34 — B.Sc. B.T வயது 29, M.A. ஆகியோருக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் அமர்ந் துள்ள மணமகன்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 1950.

சைவ (கார்காத்த) வேளாளர் வகுப்பு, எஸ். எஸ். எல். சி. வரை படிப்பு, வயது 29, உயரம் 154 செ.மீ. உடைய பெண் ணிற்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள, 35 வய துக்கு மேற்படாத, சைவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1951.

வயது 25, S.S.L.C., டைப் பாஸ் செய்து கைரேகையில் சுமார் ரூ. 1000/— p.m. சம்பா திக்கும், மறைந்த ரேகை மேதை திருமதி T. கோமளா அவர்களின் பெண்ணிற்கு நிரந் தர வருமானமுள்ள, வரதட்சிணை எதிர் பார்க்காத மணமகன் தேவை. ஜாதி தடை யில்லை. பதிவுத் திருமணம் செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 1952.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் வடமாள் ஐயர் பூராடம் நட்சத்திரம், 35 வயது பெங்களூர் தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பட்ட தாரிப் பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண் ணப்பிக்கவும். மற்ற ஐயர் உட்பிரிவுகளைச் சேர்ந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1953.

வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம் உத்தி ராடம் வயது 32, எஸ்.எஸ்.எல் சி. வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப் பாங்கான வேலைக்குப் போகாத பெண் ணுக்கு நல்ல வேலையில் 40 வயதுக்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும் மற்ற விவரங்களுடனும் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1954.

தென்கலை ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ஆயில்யம், 32, 5' 3'' திருநெல்வேலியில் தனியார் பள்ளியில் செகண்டரி கிரேடு ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் P.U.C. தேறிய நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் ணிற்கு, திருநெல்வேலிக்கு மாற்றத்தக்க வேலையிலுள்ள பையன் தேவை. வடகலை யும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1955.

பெங்களூரில் வசிக்கும் தமிழ் பிராமண குல உத்தியோகத்திலுள்ள விவாகரத்தான 31 வயதுப் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. குழந்தை இல்லை. எளிய முறையில் திருமணம் செய்ய வரதட்சிணை விரும்பாத இரண்டாம் தார வரன்களும் இதர வகுப் பினரும் முழு விலரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1956.

ஐயர், பிரஹசரணம், கர்க்க கோத்திரம், வயது 33, சதய நட்சத்திரம், S.S.L.C., டைப் ரைட்டிங் English, Tamil ஹையரும், T.T.C. கோர்ஸும் பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு

வரன் தேவை. நல்ல நிறம் உயரம் 5' 2''; ஸ்மார்த்த உட்பிரிவும் சம்மதம். **simple marriage.** பெட்டி எண்: 1986.

வடமா ஹரித கோத்திரம் அய்யர் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. வயது 34. உயரம் ஐந்தடி. மிருகசீரிஷம். S.S.L.C. வீட்டு வேலை, தையல் நன்கு தெரியும். மனைவியை இழந்தவரும் குழந்தை இல்லை யேல் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1987.

கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், ஐயர், அவிட்டம் நட்சத்திரம். வயது 27, படிப்பு S.S.L.C. உயரம் 5' 3'' உள்ள பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரியும். ஜாதகம் மற்றும் விவரங் களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1988.

Wanted Kerala or Tamil Iyer Doctor, Engineer, Executive for Palghat Iyer, Vadamal, Garga Gothram, Karthika 3rd padham, 24 years, 152 cms, fair, MBBS Doctor girl. Subsects no bar. Reply with horoscope, bio-data. Box No: 1945.

Bridegroom wanted for Graduate Sengunthar bride, 28, State Govt. employed with Chewadosham, Utthiradam-4, all subsects acceptable, except widowers, to apply with horoscope chart and related details. Box No: 1946.

Match for beautiful, smart, fair, Covent Educated, Diploma (D.M.Tel) Yadava girl 28/152 cms. Bangalore based (Tamil/Telugu) between 30 to 32. Working in Bangalore City. Simple marriage. No Dowry. Box No: 1957.

Telugu Mulakanadu Brahmin Bharadhwaja Pooram girl 22 B.Com., 153 cms, slim, medium complexion, domestically trained seeks decently employed boy, decent marriage. Sub-sects no bar. Write family bachground and horoscope. Box No: 1958.

Telugu Mulakanadu Brahmin Bharadhwaja Chithirai B.Sc., 27 earning Rs. 1200/- p.m. Star Barani, from Graduate Yadhava (Tamil/Telugu) between 30 to 32. Working in Bangalore City. Simple marriage. No Dowry. Box No: 1957.

Mudaliar/Pillai preferably Madras based Engineers, I.P.S., C.A. for fair, homeloving, affluent lady Doctor M.D., 29 years in Government service in Madras, correspond with Bio-data, horoscope etc. Box No: 1959.

Alliance invited from Vellala/Mudaliar bridegroom, for vegetarian girl 25 years height 4' 11." Slightly affected by facial palsy. sub caste/widower without encumbrance no bar. Box No: 1960.

Alliance invited from preferably Brahmin, decently employed grooms for charming Brahmin girl, 30 years, 5' 3," M.A.M.Ed., Rs. 1350/- employed in permanent post at Madurai, Mother Divorcee. Family financially sound. Box No: 1961.

Suitable alliance for Ashtasahasram, Athreya, Sadhayam, 32, 4' 10" educated daughter having transferable (in Tamilnadu) Music-Teacher Job. Girl wishes to continue service after marriage. Reply preferably in Tamil (with horoscope). Box No: 1962.

Thirunelveli Saiva Vellala Pillai girl, P. G. Engineer, slim, smart, fair, goodlooking, employed, 25-165-2200, seeks suitable groom in the same community with same or similar qualifications, attributes, job, pay etc. Bangalore based preferred. Full details to Box No: 1963.

Wanted bridegroom for Hindu Pallar girl, VIII Std, 22. Working in Govt. organisations/Banks preferable. only daughter. Brother employed, Rs. 1600/- in a reputed firm. Box No: 1964.

Alliance invited for Madras - University - Teacher Ph.D Salary 2800, Sourashtra - Community 38/165, from girl of same community Post-Graduate or Medical below 28 apply, with horoscop photo and details. Box No: 1965.

Wanted suitable qualified decently employed Bridegroom for Brahacharanam Iyer girl, Bharadhwaja, Star Pooram - 21 years - 4' 10" fair, goodlooking - Graduate, well-up in Veena/Domestic duties. Decent marriage, sub-sects no bar. Apply Box No: 1966.

Wanted fair girl employed in Bank/Central/State Government around 25 years for a 29 years Brahacharanam Iyer boy (Koundinya Gothram) 5' 5" Graduate Central Government employee drawing Rs. 950/- Apply with horoscope and photograph. sub-sect no bar. Box No: 1967

மணமகன், மணமகள் தேவை

கௌண்டின்ய கோத்திரம் — தெலுங்கு அய்யர் — நியோகியர் — பெண் வயது 22. தமிழக அரசு சுகாதார இலாகா "ஹெல்த் விசிட்டர்" வேலை, சம்பளம் ரூ. 900/—. பெண்ணின் தம்பி வயது 21. டி. எம். இ. முதல் வகுப்பில் தேறி "என் பீல்டு இந்தியா மோட்டார் சைக்கிள் உற்பத்திப் பிரிவில் சூப்ரவைசர் பணி. மாத சம்பளம் ரூ. 800/— பெண் எடுத்து — பெண் கொடுக்கும் குடும்பமாகவும் எதிர்பார்க்கும் பையன் பெண் வேலைக்குச் செல்பவராகவும் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 1976.

வாதூல கோத்திரம் தென்கலை, 30 வயது ரோஹிணி வேலை பார்க்கும் பெண் ணிற்கும், அவள் தம்பி 26 வயது பூரம், இஞ்சினியருக்கும் தகுந்த வரன்கள் தேவை. வடகலை, மற்ற உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1977.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032. (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.



இளந்தளிர் வெளுப்புடை

பலவித வெளுப்பு;
உடுத்தும் உடுப்பு;
பனி வெளுப்பு;
வெளிர் வெளுப்பு—அம்மா
சீராட்டும் வெளுப்பு;
சீருடை வெளுப்பு;
ஊர்வல வெளுப்பு;
ஓகோ வெளுப்பு;
பள்ளி வெளுப்பு;
விடுமுறை வெளுப்பு;
பார்ட்டி வெளுப்பு;
புதுசு வெளுப்பு;
பார்த்திட விருப்பு;
கீர்த்தி வெளுப்பு;
எவ் வெளுப்புக்கும்
பூர்த்தி வெளுப்பு;
ராணிபால் ஜொலிப்பு;
வெளுப்பு உடைகளுக்கு
சிறப்புக் கோலம்
ராணிபால் மூலம்.

Ranipal
Ranipal-S
Ranipal

ராணிபால்—பருத்தித் துணிகளுக்கு.
ராணிபால் S—சின்தெடிக் துணிகளுக்கு.





குளிரை சுகமாக்கிட இதமான வழிகள்— காட்பரிஸ் டிரிங்கிங் சாக்கலேட்

சாக்கலேட்
சிளில்

ஒரு கப் சூடான பாலிலே 3 தேக்கரண்டி அளவு காட்பரிஸ் டிரிங்கிங் சாக்கலேட் கலக்கவும். நன்றாகக் கலக்கியபின் பருகுவதற்கு வழங்கவும். அதுதான் சூடான சாக்கலேட் சிளில்—குளிரை நன்பருக்கும் குதூகலச் சுவை.

சாக்கலேட்
ஸ்விர்ல்

3 தேக்கரண்டி அளவு காட்பரிஸ் டிரிங்கிங் சாக்கலேட்டை, சூடான பாலில் நன்றாகக் கலக்கவும். அதன்மீது நல்ல தேனையும் சேர்த்திட்டால் இனிமையான சாக்கலேட் ஸ்விர்ல் தயார். பனி காலத் திற்கு கனிவான வரவேற்பு.

சாக்கலேட்
நட்டி

மூன்று தேக்கரண்டி அளவு காட்பரிஸ் டிரிங்கிங் சாக்கலேட்டை ஒரு கோப்பை சூடான பாலில் கலக்கவும். முந்திரி, பாதாம் பருப்புக்களை துண்டுகளாக்கி, அதன்மீது தூவவும். ஆகா! அபாரமான சாக்கலேட் நட்டி தயார். இல்லத்திற்கு உங்களை இனிதாக இழுத்திடும் சூடான சுவை.

சாக்கலேட்
ஸ்பைஸ்

மூன்று தேக்கரண்டி அளவு டிரிங்கிங் சாக்கலேட்டை ஒரு குவளை சூடான பாலில் கலக்கவும். அத்துடன் ஏலக்காய், ஜாதிக்காய், லவங்கப் பட்டை இவைகளைப் பொடி செய்து சேர்க்கவும். நாவில் நீரூறும் சாக்கலேட் ஸ்பைஸ் தயார். குளிரையும் சூடாக்கிடும் நெஞ்சுக்கினிய பானம்.

காட்பரிஸ் டிரிங்கிங் சாக்கலேட் 200 கிராம் டின்னிலும் கிடைக்கிறது.

கால் + கை வலிப்பு

- நரம்பியல் நிபுணர்

டாக்டர். பி.ராமமூர்த்தி



காந்தமென அலங்காரம்
கவர்ந்திழுக்க

சாந்துமுள்ள பொட்டிடுவீர் நெற்றியிலே.

கவிபாடுதே உங்கள்
கண்கள்... கவர்ச்சி காட்டுதே
ரோஜா இதழ்கள், கட்டழகு
மலருதே. நெற்றி கொண்ட
சிங்கார் குங்குமத்தால்.

சிங்கார்... உன்னத
பொருட்களால் உருவானது.
உங்கள் உள்ள நிலைக்கும்
உடை அழகுக்கும் ஏற்ற
வண்ணங்களிலே.

இப்புதிய
பேக்கிலே
காணுங்கள்
இவள்
முகத்தை!



சிங்கார்

குங்கும ட்டு
—இந்திய ன்
ஒ
அழகுதிலகம்.



எனது நாட்கள் எழில் மிகுந்து ஒளி மயமாய்
மிளிர் வேண்டும் என்பதே விருப்பம்.



நம்பிக்கைக்குப் பெயர் பெற்றது :

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள ம:பத்லால் அங்கீகாரம்பெற்ற ரீடெய்ல் ஸ்டோருக்கு விஜயம் செய்து எங்களுடைய மிகவும் நவீனமான ப்ரிண்ட் தொகுப்பைக் காணுங்கள்.

CHAITRA-B MF 263 TAM

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka











அமிர்தாஞ்சன் அறியும் உடல்வலி மற்றும் சுளுக்கின் கடுமையை



எளிதாகப் பூசிட ஏற்ற மிருதுவான அடிப்படை பொருள் கொண்டது.

புத்தம் புதிய, கார்க்கினுள்ள உள் அமைப்பு மருந்தின் சக்தியைப் பாதுகாக்கிறது.





1984 ஒலிம்பிக் போட்டி இந்திய விளையாட்டு வீரர்களுக்கு பெயின்-பாம் சப்ளை செய்ய அங்கீகாரம் பெற்றவர்கள்.

அமிர்தாஞ்சன்

துரித நிவாரணம் உறுதியுடன் அளிப்பது.
தீய பின்விளைவுகள் இல்லாதது.


MARICHAN
PANCHAVATI